

mróvA |

mm|

Secrete japoneze pentru a-ţi descoperi adevărata pasiune şi a-ţi atinge ţelurile în viaţă

Héctor Garcia (Kirai) s-a născut la Valencia în 1981, locuieşte la Tokyo din 2004, iar site-ul său, kirainet.com, cu peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referinţă mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul bestsellerului *Un Geek en Japon.*

Francesc Miralles s-a născut la Barcelona în 1968; este jurnalist specializat în psihologie şi spiritualitate. Publică în mod curent în *El Pais Semanal* şi în reviste de dezvoltare personală. în prezent lucrează la dezvoltarea unei metode care combină logoterapia şi cultura *ikigai* (www.ftancescmiralles.com).

La Editura Humanitas Fiction au apărut trei dintre romanele sale: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună

cu Care Santos), *Iubire cu „i" mic* şi *Wabi-Sabi,* traduse în numeroase limbi şi cu mare succes de public.

Sub semnătura lui Héctor Garcia (Kirai) şi a lui Francesc Miralles a apărut în româneşte volumul *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viaţă lungă şi fericită* (Humanitas, 2017).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) FRANCESC MIRALLES

METODA IKIGAI

Secrete japoneze pentru a-ţi descoperi adevărata pasiune şi a-ţi atinge ţelurile în viaţă

Traducere din spaniolă şi note de

Camelia Dinică

EDITURA HUMANITAS
BUCUREŞTI, 2019
Redactor: Oana Barna Coperta: Ioana Nedelcu Tehnoredactor: Manuela Măxineanu Corector: Cristina Jelescu DTP: Radu Dobreci, Dan Dulgheru

Hector Garcia & Francesc Miralles
El método Ikigai

ISBN 978-973-50-6465-5 (pdf)

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro Comenzi telefonice: 021.311.23.30

Tuturor oamenilor care fac din lume un loc mai frumos şi mai prietenos, Împărtăşind cu ceilalţi pasiunile pe care le au şi inspirându-le pe ale celorlalţi.

Cuprins

AVENTURA *IKIGAI*
Călătorie prin gările fericirii... 11

PRIMA PARTE. CĂLĂTORIE ÎN VIITOR

Gara nr. 1
SHINKANSEN. Gândirea de tip trenul-săgeată............. 23
Gara nr. 2
MUNTELE FUJI. Exersarea imposibilului..................... 33
Gara nr. 3
GANBARIMASU. Puterea răbdării şi a perseverenţei 40
Gara nr. 4
DEPRINDERI NOI. Schimbă-ţi viaţa în 21 de zile.......... 47
Gara nr. 5
FEEDBACK. Oglinda din privirea celuilalt 53
Gara nr. 6
SENPAI. Alege-ţi în viaţă un mentor (sau mai mulţi)..... 57
Gara nr. 7
EMULAŢIE. Descoperă, imită şi depăşeşte 64
Gara nr. 8
ELEMENTUL TĂU. Prin ceea ce nu-ţi place
ajungi la ceea ce-ţi place 71
Gara nr. 9
FRANKLIN. O metodă de a ne amplifica virtuţile.......... 78
Gara nr. 10
GASSHUKU. Sesiunile shinkansen 84
Gara nr. 11
AVENTURA. Ieşi din zona de confort 89
Gara nr. 12
TIMING. Ia trenul la timp... 93
Gara nr. 13
PARETO. Regula 80/20 98
Gara nr. 14
FORŢA CUVINTELOR.
Pune-le proiectelor tale nume memorabile................... 104

PARTEA A DOUA. CĂLĂTORIE ÎN TRECUT

Gara nr. 15
GRĂDINA COPILĂRIEI. Recuperează energia copilului 114
Gara nr. 16
NOSTALGIA. întoarce-te Ia sursa fericirii.................... 121
Gara nr. 17
PRIETENIA. Reconfigurează-ţi harta prietenilor...........124
Gara nr. 18
RETROSPECTIVĂ. Vizualizează-ţi traiectoria 128
Gara nr. 19
ANALOGIC. Cum să ţii o dietă digitală........................ 131
Gara nr. 20
SLOW LIFE. Cine merge încet ajunge departe.............137

PARTEA A TREIA. CĂLĂTORIE ÎN PREZENT

Gara nr. 21
PREZENŢA.
Cine aleargă după doi iepuri nu prinde nici unul.........145
Gara nr. 22
SĂ SCRII ÎNSEAMNĂ SĂ SELECTEZI.
Puterea hârtiei şi a cernelii... 149
Gara nr. 23
HAIKU. Descoperă poetul din tine 153
Gara nr. 24
DECIZII CRUCIALE.
Iniţiative care-ţi schimbă viaţa pentru totdeauna........ 156

Gara nr. 25
NIGHTSHIFT. Activează schimbul de noapte 160
Gara nr. 26
ENSO. Cercul armoniei interioare 164

Gara nr. 27
KOAN. Puterea gândirii laterale..................................168
Gara nr. 28
MINDFULNESS. Cultivarea atenţiei totale 172
Gara nr. 29
COINCIDENŢA FERICITĂ SAU „SERENDIPITATEA".
Când accidentele sunt favorabile................................175
Gara nr. 30
RAK. Random Acts of Kindness 181

Gara nr. 31
CONTACTUL FIZIC. Importanţa atingerilor 184
Gara nr. 32
INCERTITUDINEA. Cel mai bun plan este să nu ai planuri ....
188 Gara nr. 33
KA1ZEN. Să te schimbi permanent în bine 192
Gara nr. 34
KYUDO. Arta de a trage cu arcul.................................198
Gara nr. 35
TOSHOGU. învăţătura celor trei maimuţe...................202

CUM SĂ APLICI ÎN PRACTICĂ PUTEREA IK1GAI-\JLUI.
Sincronizează-te cu obiectivele tale de viaţă 207
Finalul este un început..217
35 de secrete ca să-ţi cultivi ikigai-ul................................219
Mulţumiri..221

AVENTURA *IKIGAI*
Călătorie prin gările fericirii

în urmă cu ceva mai bine de doi ani, noi, autorii acestei cărţi, am încheiat un proiect care avea să ajungă mult mai departe decât ne-am imaginat.

Totul a început într-un parc din Tokyo cu o discuţie în care ne-am manifestat dorinţa comună de a vizita „satul centenarilor”, o localitate rurală din nordul oraşului Okinawa cu rata de longevitate cea mai ridicată din lume.

Am hotărât să călătorim în acel loc insolit şi să-i intervievăm pe cei mai vârstnici, care ne-au dezvăluit secretele ce i-au ajutat să trăiască motivaţi şi energici atât de mult.

Rezultatul acestui studiu a fost cartea *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viaţă lungă şi fericită*, care se concentrează pe unul dintre secretele tinereţii permanente: deţinerea unei „raţiuni de a fi” care să ne ofere fericirea de a fi mereu ocupaţi.

Spre surprinderea tuturor, chiar în ziua în care a fost publicată, ea s-a clasat la librăria online cea mai importantă pe locul întâi în Spania. în două luni se vânduse în treizeci de ţări, printre care Statele Unite ale Americii, Rusia, China şi chiar Japonia.

Am primit sute de mesaje şi e-mailuri de la cititori entuziasmaţi de sugestiile din *Ikigai* şi care, printre altele, ne întrebau: Cum îmi descopăr *ikigai-uY!* Ştiu care este pasiunea vieţii mele, dar sunt întotdeauna atât de ocupat cu alte obligaţii, încât abia dacă am timp pentru *ikigai*-ul meu. Cum pot să-mi realizez visul?

Sunt întrebări pe care şi noi, autorii, ni le-am pus. De aceea ne-am propus ca următorul nostru proiect să fie în întregime pragmatic şi să ne ajute pe noi şi pe cititorii noştri să ne descoperim şi să ne consolidăm toate aspectele /'Ar/gai-ului.

Acesta ne-a fost obiectivul. După doi ani, cartea pe care o ţii în mână este dovada că ne-

am dus la îndeplinire provocarea. Avem plăcerea de a-ţi oferi un instrument care-ţi va revoluţiona viitorul, ajutându-te să-ţi înţelegi trecutul ca să trăieşti în prezent aşa cum doreşti.

Ca să-l materializăm, am întreprins o nouă călătorie în Japonia, ţara care a inspirat prima noastră lucrare, în căutarea unor lecţii esenţiale prin care *ikigcti-u* devine centrul existenţei noastre şi un motor de schimbare pentru a ne îndeplini misiunea în viaţă.

IKIGAI

Ortografiat *ikigai* este un cuvânt japonez fără o traducere exactă. *Ikigai* este sensul vieţii sau acel lucru care te face să te trezeşti bucuros în fiecare zi.

Cuvântul se compune din *iki* £, care înseamnă „viaţă" sau „a fi în viaţă", şi *gai* ^ SI, ce semnifică „acel lucru care merită şi are valoare". Prin urmare, în traducere literală ar însemna „acel lucru pentru care merită să trăieşti".

Potrivit japonezilor, toţi avem, înlăuntrul nostru, un *ikigai* sau chiar mai multe, cu toate că nu ştim încă acest lucru.

Efectul shinkansen

Când am cercetat aşa-numitul „miracol japonez”, care s-a produs între 1960 şi 1980, perioadă în care Japonia s-a transformat dintr-un dezastru postbelic în cea de-a doua putere economică mondială, am descoperit efectul *shinkansen.* Până acum,

acest concept inovator s-a aplicat numai în inginerie şi în companiile nipone, însă suntem convinşi că putem utiliza aceleaşi principii pentru a obţine mai repede reuşite personale.

în prima parte a acestei cărţi, misiunea noastră este să aducem, pentru prima oară, „miracolul japonez” în viaţa fiecărui cititor, astfel încât să facem saltul vertiginos de la imposibil la posibil în orice domeniu al existenţei noastre.

Conceptul efectului *shinkansen* ne-a fascinat, însă în viaţă nu toate lucrurile se pot face mai bine şi mai repede.

în călătoria pe care o începem acum am folosit tehnici prin care trecutul ne alimentează prezentul şi, la rândul lui, prezentul ne

luminează drumul spre un viitor în care ne vom atinge obiectivele.

în Orient, asta se numeşte acceptarea trecerii timpului, dat fiind că ***singurul lucru care nu se schimbă este schimbarea.*** Acesta e punctul pe care trebuie să-l cercetăm şi să-l înţelegem pentru a prelua controlul trenului vieţii noastre şi a şti cum ne-au afectat schimbările din trecut. Astfel vom fi pregătiţi în viitor atunci când drumurile se vor bifurca şi va trebui să luăm decizii cruciale.

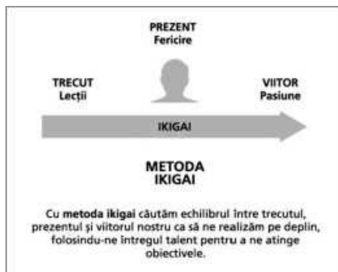
Pentru a fi fericiţi şi a ne îndeplini obiectivele, este esenţial să acceptăm trecerea timpului ca pe o oportunitate.

***Ikigai*-ul** nostru e foarte asemănător cu schimbarea: este o constantă care ne însoţeşte tot timpul şi care se modifică în funcţie de etapa în care ne aflăm. „Raţiunea noastră de a fi" la cincisprezece ani este diferită de cea pe care o avem la şaptezeci.

Este esenţial să fim în armonie cu ***ikigai*-ul** nostru în fiecare etapă a vieţii. în caz contrar, vom simţi că ne-am abătut de la drumul propriu şi că forţele din exterior au preluat controlul asupra vieţii noastre cotidiene.

***Ikigai-u*l** este asemenea unei frecvenţe radio: cu cât ne sincronizăm mai bine cu el, cu atât este mai pregnantă impresia că viaţa noastră are un sens.

Cartea aceasta e un ghid care ne va ajuta să menţinem frecvenţa pe parcursul inevitabilelor oscilaţii ale existenţei noastre permanent schimbătoare, integrând trecutul, prezentul şi viitorul pentru a ne îndeplini misiunea personală.



în călătoria noastră prin Japonia am ales trei repere care ne-au ajutat să organizăm această carte în trei mari secţiuni:

1. **Călătorie în VIITOR: TOKYO**

în capitala niponă vom lua trenul-săgeată* şi vom privi spre stele în timp ce ne vom imagina viitorul ideal. Ceea ce

* în textul original se foloseşte termenul *tren bala,* „tren-glonţ". [Toate notele de subsol îi aparţin traducătoarei.]

putem reuşi în viaţă este condiţionat de limitele imaginaţiei noastre. Vei găsi exerciţii de proiectare a viitorului exploatând întregul tău potenţial şi activându-ţi *shinkansen*-ul interior.

2. **Călătorie în TRECUT: KYOTO**

Vom vizita această provincie cu un tren mai mic şi mai lent, care ne va oferi răgazul de a ne delecta cu peisajul tradiţiei şi cu trecutul. Nostalgia indusă de acest tren ne va ajuta să reflectăm asupra celor experimentate ca să ne cunoaştem mai bine. Aforismul elin „Cunoaşte-te pe tine însuţi" se referă la modul în care reacţionăm în faţa provocărilor ivite în cale în trecut. Interpretarea experienţelor într-un mod pozitiv ne oferă sănătate emoţională şi mentală. Conştiinţa trecutului conferă un sens istoriei vieţii noastre, iar redescoperirea pasiunilor din copilărie şi adolescenţă ne oferă indicii fundamentale pentru a discerne care este

adevăratul nostru *ikigai.*

3. Călătorie în PREZENT: ISE

Sanctuarul de la Ise are peste două mii de ani. Ar trebui să aparţină trecutului? La fiecare douăzeci de ani, japonezii demolează această clădire istorică şi o reconstruiesc. De aceea sanctuarul de la Ise trăieşte într-un prezent etern. Această tradiţie ne va ajuta să vedem că nu este bine să ne lăsăm striviţi de poverile trecutului, căci suntem liberi să hotărâm ce vrem să fim şi să facem în fiecare moment. Când ne vom plimba prin sanctuarul de la Ise, vom vizita şi temple în care vom învăţa să desenăm cercuri *enso* şi vom înţelege puterea îndeletnicirilor orientale – cum este tirul cu arcul – de a ne menţine spiritul în prezent. Vom vedea şi că fiecare tip de artă este un mijloc minunat de a fi prezenţi şi ne ajută să intrăm într-o stare de flux.

Aceasta e mai mult decât o carte. Dacă vei citi cu atenţie şi vei aplica în viaţa cotidiană sugestiile întâlnite, te va conduce într-un loc care, probabil, până acum exista doar în imaginaţia ta.

Pregăteşte-te să experimentezi mari schimbări şi surprize pe măsură ce te bucuri de un nou peisaj.

Respiră şi deschide-ţi mintea. Călătoria este pe punctul de a începe.

îţi mulţumim că eşti alături de noi.

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
şi FRANCESC MIRALLES

PRIMA PARTE

CĂLĂTORIE ÎN VIITOR

Efectul *shinkansen* şi alte tehnici de planificare a unor proiecte personale de amploare şi de dezvoltare a disciplinei interioare pentru realizarea lor Tokyo

Punctul nostru de plecare este gara Shinjuku, prin care trec zilnic între trei şi patru milioane de pasageri şi care figurează în *Guinness World Records* drept cel mai aglomerat nod de transport.

Shinjuku este simbolul a tot ceea ce poate Japonia să ducă la bun sfârşit.

Să reuşeşti să te întâlneşti cu cineva constituie prima dificultate în acest loc, pentru că există peste două sute de ieşiri şi este crucial s-o nimereşti pe cea potrivită. Ca să evităm orice problemă, am decis să rămânem în barul New York de la etajul 52 al hotelului Park Hyatt, exact cel în care s-au filmat mai multe scene din filmul *Rătăciţi printre cuvinte.*

Masa noastră este luminată de lumânări şi înconjurată de un perete imens de sticlă cu vedere spre marea infinită de clădiri din Tokyo. întinderea oraşului e presărată cu puncte sclipitoare, asemenea unui cer înstelat.

O formaţie de jazz cântă muzica lui Miles Davis.

—Aici, la Tokyo, nu ai impresia că te afli în viitor? întreabă Francesc în timp ce soarbe din paharul cu whisky Yamazaki.

— Acesta e unul dintre motivele pentru care trăiesc aici, răspunde Héctor. Dintotdeauna m-a atras ceea ce ţine de science-fiction, de futurism.

— Şi nu te oboseşte? Nu ţi se pare puţin inumană această obsesie pentru perfecţiune?

— Câteodată da, aş putea să-ţi povestesc ore întregi cât e de extenuant să lucrezi într-un mediu de afaceri atât de perfecţionist, dar îmi place să văd partea pozitivă.

— Spune-mi ceva pozitiv, Héctor. Dacă ar fi să alegi o lecţie pe care ai învăţat-o de la japonezi în cei doisprezece ani de când locuieşti aici, care ar fi ea?

— *Ganbarimasu!*

— Ceva cu gambe? a replicat Francesc râzând.

— Nici o legătură cu gambele! Se spune *ganbarimasu* şi înseamnă „să te străduieşti la maximum să atingi un obiectiv”. Este un cuvânt pe care-l folosesc japonezii când au de-a face cu o provocare de natură personală, sportivă sau profesională. *Ganbarimasu* înseamnă „să nu te dai bătut niciodată”, iar asta e ce admir eu cel mai mult la japonezi.

— Nu se dau bătuţi chiar dacă este un obiectiv aparent imposibil. .. mulţumită surprinzătorului efect *shinkansen,* remarcă Francesc.

— într-adevăr, obiectivele aparent imposibile, care ne stabilesc ţinte personale foarte ambiţioase, reprezintă cheia pentru a activa efectul *shinkansen* în interiorul nostru, dar, dacă nu-l punem în legătură cu puterea lui *ganbarimasu,* a efortului continuu, visurile noastre legate de viitor se risipesc fără să devină vreodată realitate.

— Pregăteşte-te să-ţi activezi efectul *shinkansen,* Héctor! Pe parcursul acestei călătorii vom termina această carte.

— *Ganbarimasu!*

După ce am plecat din Park Hyatt ne-am dus într-unul dintre barurile micuţe ascunse pe străduţele din apropierea gării Shin- juku.

Neoanele şi activitatea permanentă dau impresia că în acest loc nu este niciodată noapte. Alături de Shibuya, e unul dintre cartierele din Tokyo care nu dorm niciodată; un ritm frenetic ce nu lasă răgaz pentru odihnă şi se intensifică mereu, căutând să atingă randamentul maxim, precum şi valorificarea la maximum a timpului după o zi de muncă.

într-un bar în care încap doar trei clienţi cunoaştem pe cineva care a lucrat peste patruzeci de ani la primăria oraşului Tokyo. Stăm de vorbă o bucată de vreme sub privirea unui tânăr straniu, care duce două pisici într-un coş, apoi interlocutorul nostru ne însoţeşte până ajungem pe o altă străduţă. După ce urcăm câteva etaje ale unei clădiri murdare, ajungem într-un restaurant tipic pentru Okinawa, unde un bărbat cântă muzică

tradiţională la *sanshin,* un instrument cu coarde din insulele sudice.

Această atmosferă ne face să ne aducem aminte cu nostalgie de călătoria în Ogimi pentru a scrie *Ikigai,* cartea noastră anterioară. Aici se încheie prima noastră noapte în Tokyo.

A doua zi urcăm în legendarul tren-săgeată.

SATUL CENTENARILOR

în cartea noastră precedentă, *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită,* am relatat aventurile din Ogimi, un sat cu puţin peste trei mii de locuitori din nordul insulei Okinawa, considerat reşedinţa celor mai longevivi oameni din lume. Şi nu numai că trăiesc mulţi ani, ci au şi rata de incidenţă a cazurilor de cancer şi de alte tipuri de boli, cum este diabetul, cea mai scăzută din întreaga Japonie.

Mulţi oameni de ştiinţă au venit să chestioneze locuitorii din Ogimi. Noi am luat pe umăr o cameră video şi am intervievat peste o sută de bătrâni pe parcursul unei săptămâni, l-am întrebat despre rutina lor zilnică, despre regimul alimentar, despre familie şi prieteni, precum şi despre secretul longevităţii lor sănătoase.

Şi, bineînţeles, i-am întrebat şi care este *ikigai*-ul lor.

Convieţuind cu ei, ne-am dat seama că nimeni nu se pensionase cu adevărat. Toţi aveau ocupaţii şi mulţi dintre ei combinau diverse activităţi.

„De când nu mai ţii contabilitatea la buticul de legume ţi-ai pierdut din claritatea minţii", îi spunea Akiko unui prieten de nouăzeci şi şase de ani, certându-l că s-a relaxat odată

cu renunţarea la muncă. La nouăzeci şi doi de ani, Akiko alternează rolul de şefă a comunităţii vecinilor cu vânzarea de genţi confecţionate manual într-un mic magazin din sat. Este în continuare cât se poate de activă şi spune: „Dacă nu faci nimic, vine moartea după tine.”

Una dintre concluziile la care am ajuns în studiul nostru a fost că locuitorii din satul centenarilor şi-au găsit /'k/ga/-ul rămânând activi tot timpul. Probabil că cel mai mare secret al longevităţii este să fim permanent ocupaţi, dedicându-ne timpul activităţilor la care ţinem.

GARA NR. 1 **SHINKANSEN**
Gândirea de tip trenul-săgeată

Înainte ca trenul să se îndrepte spre noi orizonturi, să vedem originea conceptului în jurul căruia se desfăşoară această aventură. Pentru asta ne vom întoarce în timp cu un sfert de secol şi ne vom concentra atenţia asupra cuiva pe nume Jack Welch.

Probabil că nu-ţi este cunoscut numele preşedintelului grupului General Electric din 1981 până în 2001, considerat unul dintre cei mai buni directori ai secolului trecut. Sub conducerea lui s-a introdus un sistem de evaluare trimestrială a obiectivelor şi sarcinilor angajaţilor, sistem care încă se foloseşte în zilele noastre în majoritatea firmelor medii sau mari.

Sistemul a funcţionat relativ bine până când Welch şi-a dat seama că anumite departamente încep să aibă un randament scăzut.

Ce se întâmpla?

Legea minimului efort

Examinând procesele cu atenţie, şi-a dat seama că angajaţii din diversele departamente completau foaia cu obiectivele trimestriale propunând îmbunătăţiri *graduale* sau chiar banalităţi. Adică: scriau obiective uşor de îndeplinit, pe care erau siguri că le vor atinge fără să se străduiască prea mult. Cu alte cuvinte, se comportau după ceea ce popular se cheamă legea minimului efort.



***TORTILLA* GRADUALĂ VS CEA RADICALĂ**

O îmbunătăţire graduală este cea care adaugă un mic progres la ceva deja existent. De exemplu, momentul în care primul bucătar spaniol a decis să adauge la omletă[*] cartofi tăiaţi în bucăţi şi prăjiţi şi a reuşit s-o transforme în *tortilla de cartofi*[†]. Omleta deja exista, iar îmbunătăţirea graduală a constat în adăugarea cartofilor. îmbunătăţirea radicală a avut loc cu mult înainte, în momentul în care primul om a decis să spargă un ou, să-l bată şi să-l prăjească. A luat naştere omleta, care nu exista până în acel moment. O revoluţie culinară, fără doar şi poate.

Cu toţii am trecut prin aşa ceva cel puţin o dată: după ce îndeplinim obiectivele principale ale unui proiect, devenim comozi şi facem minimumul necesar pentru ca totul să funcţioneze în

---

* în spaniolă, *tortilla.*
† *Tortilla de patatas*, fel de mâncare spaniol.

continuare. Trebuie să acceptăm faptul că *noi, oamenii, suntem comozi prin natura noastră*; totuşi, dacă vrem să ne autodepăşim şi să atingem ţinte noi, trebuie să luptăm împotriva conformismului şi lipsei de orizont.

Lucrul acesta nu se limitează la aspectele legate de afaceri. Legea minimului efort domneşte în zone foarte diverse, cum ar fi:

- **îngrijirea corpului şi a sănătăţii noastre;**
- **relaţiile de cuplu sau/şi părinte-copil;**
- **cultivarea prieteniilor şi gestionarea timpului liber;**
- **obiective intelectuale, artistice sau chiar spirituale.**

Din delăsare sau din cauza ritmului intens de viaţă, ajungem să mâncăm sau să dormim în acelaşi fel până când corpul ne dă un semnal serios, intrăm în letargie în relaţia de cuplu până când se produce o criză – şi tot aşa în fiecare dintre aspectele vieţii noastre.

Din când în când facem mici retuşuri sau îmbunătăţiri, asemenea angajaţilor care fac evaluările trimestriale, dar sunt simple peticiri care nu schimbă situaţia în mod semnificativ.

Nu este vorba întotdeauna de delăsare. Uneori suntem pur şi simplu ocupaţi să păstrăm ceea ce am reuşit să construim vreme îndelungată şi nu mai avem timp şi energie să ducem acel lucru la nivelul următor.

Ori poate ceea ce ne înspăimântă este adevărata schimbare?

Secretul lui Mikawa

Jack Welch s-a gândit îndelung la această problemă tipică psihologiei umane: Cum să-i motiveze pe angajaţii departamentelor

care deja funcţionau relativ bine în aşa fel încât să-şi asume riscuri şi să continue să inoveze?

Soluţia avea s-o găsească în timpul unei călătorii pe care a făcut-o la Tokyo în anul 1993.

în călătorie s-a întâlnit cu Eiji Mikawa, preşedintele filialei japoneze a grupului General Electric, specializată în tehnologie medicală.

Jack Welch a rămas impresionat de viteza cu care se obţineau progrese şi se depăşeau celelalte filiale ale General Electric. Sucursala japoneză lansa pe piaţă de ani de zile cele mai bune şi mai rapide aparate TC (tomografie computerizată) din lume.

Mikawa i-a dezvăluit lui Welch secretul care a inspirat cartea pe care o ai în mână: „Dacă vrei ca un tren să meargă cu 10 km/h mai repede, pur şi simplu adaugă nişte cai-putere la motor. Dar dacă ai nevoie să treacă de la 150 km/h la 300 km/h,

trebuie să te gândeşti la multe alte lucruri.

Trebuie schimbate toate liniile feroviare şi trebuie lăţit ecar- tamentul? Trebuie modificat sistemul de suspensii?

Vagoanele trebuie să fie mai aerodinamice?

Trebuie să gândeşti *out of the box,* altfel. Nu vei obţine un tren nou cu doar câteva modificări. Trebuie să porneşti cu un mod de a gândi total nou."

O comandă aparent imposibilă

Pentru a afla originea acestui concept inovator, să ne întoarcem în anul 1958. în plin miracol economic postbelic, guvernul japonez a solicitat companiei JR (Japan Railways) să găsească un mijloc de legătură mai rapid între Tokyo şi Osaka.

După câteva luni, inginerii JR au prezentat o propunere de tren care avea să circule cu o viteză medie de 100 km/h. O

viteză ameţitoare pentru acel timp: dacă acest prim proiect s-ar fi concretizat, ar fi rezultat unul dintre trenurile cele mai rapide din lume.

Totuşi, directorii JR le-au dat inginerilor un răspuns absolut neaşteptat:

„Avem nevoie de un tren de două ori mai rapid."

Inginerii au rămas uluiţi şi au răspuns că e imposibil. Un tren care să circule cu 200 km/h putea exista doar într-un film de science-fiction.

Directorii le-au spus că puteau să cheltuiască oricât era necesar, căci guvernul le dăduse mână liberă pentru acest proiect *aparent imposibil.*

Efectul shinkansen

Inginerii au revenit după câteva luni cu o nouă propunere, care implica o schimbare radicală a tot ce avea legătură cu viitorul tren. Ca să atingă acea viteză incredibilă, era necesar:

- **să se modifice forma, înălţimea şi lăţimea căilor ferate care se foloseau în acel moment în Japonia;**
- **să se cheltuiască mare parte din buget pentru săparea unor tuneluri care să traverseze zona înaltă din**

împrejurimile muntelui Fuji;

- să se reconfigureze total conceptul de „tren” existent la acea vreme pentru a se obţine unul mai uşor şi aerodinamic, ca să se reducă forţa de frecare cu aerul.

Altfel spus, pentru a câştiga 10 km/h în plus ar fi fost suficient să se realizeze unele îmbunătăţiri, dar pentru a dubla viteza era necesar *să se modifice totul,* să fie regândit acel mijloc de transport dintr-o perspectivă complet nouă.

Această schimbare radicală este efectul *shinkansen,* care se utilizează în inginerie şi în afaceri, dar pe care putem să-l aplicăm şi în toate „departamentele” vieţii noastre.

Revenind la „misiunea aproape imposibilă” a inginerilor, în 1964, Ia doar şase ani după ce guvernul a lansat provocarea, a fost inaugurat, pentru Olimpiada de la Tokyo, primul tren-să- geată din istorie.

Marcând un moment de cotitură ce a uimit întreaga lume, Shinkansen, circulând cu o viteză de peste 200 km/h, lega Tokyo de Osaka reducând timpul de călătorie dintre cele două oraşe de la şase ore şi patruzeci de minute la trei ore şi zece minute.

Inovaţiile generate odată cu dezvoltarea primului tren de mare viteză din istorie aveau să revoluţioneze transportul cu trenul pe întreaga planetă în deceniile următoare.

începutul acestui progres imens, de care mai beneficiem şi astăzi, s-a bazat pe asumarea unui mod absolut nou de a gândi.

***Shinkansen:* trenul-săgeată**

Termenul *shinkansen* (#r$£$0 înseamnă, în traducere literală, „noua linie principală". Cuvântul japonez este compus din caracterele Sr „nou", *&* „trunchi" şi $ „linie", în momentul inaugurării, în anul 1964, trenul denumit Hikari (Lumina) a parcurs traseul noii linii principale dintre Tokyo şi Osaka, devenind primul tren de mare viteză din istorie care depăşea 200 km/h. Atât trenul Hikari (Lumina), cât şi linia Shinkansen au devenit populare în străinătate sub denumirea „trenul-săgeată japonez".

Gândirea shinkansen

Lui Eiji Mikawa îi plăcea mult să vorbească despre modul în care în compania lui se aplica gândirea de tip trenul-săgeată

la orice. De exemplu, dacă persoanele de la conducerea unui compartiment îi spuneau că intenţionează să diminueze costurile cu cinci la sută, el le cerea să se gândească la modalităţi de a le reduce cu cincizeci la sută.

Jack Welch a rămas atât de impresionat de cuvintele lui Eiji Mikawa, încât a importat această filozofie pentru a o aplica în General Electric, unde a solicitat tuturor angajaţilor şi departamentelor să adauge la evaluările trimestriale obiective de tip trenul-săgeată.

Acesta e unul dintre motivele principale pentru care General Electric a rămas competitivă şi continuă să inoveze, cu toate că este o companie fondată în urmă cu peste o sută de ani, cu sute de mii de angajaţi.

„Dacă ai un obiectiv pe care crezi că-l poţi realiza în zece ani, cea mai bună strategie ca să devină realitate este să te gândeşti la modalităţi de a realiza acelaşi obiectiv într-un an." PETER THIEL (INVESTITOR ÎN SILICON VALLEY)

Companiile şi oamenii care-şi stabilesc obiective de tip tre- nul-săgeată ajung de obicei să se remarce în societatea noastră.

De exemplu, Elon Musk şi-a propus „nebuneasca idee”, după părerea multora, de a construi rachete care să poată decola şi ateriza. A reuşit acest lucru cu Space X, compania sa privată, în mai puţin de zece ani, în vreme ce NASA n-a reuşit în peste cincizeci de ani de cercetare şi dezvoltare.

Elon Musk a proiectat şi *hyperloop,* un sistem de transport terestru care ar putea atinge până la 1200 km/h şi, ca obiectiv personal de tip trenul-săgeată, şi-a propus să trimită primul om pe Marte. Va reuşi oare?

Dar tu? în ce domeniu al vieţii tale doreşti să aplici efectul *shinkansen?*

FIXEAZĂ-ŢI PRIMUL OBIECTIV SHINKANSEN

Pentru ca un vis ori o aspiraţie să merite această denumire, trebuie să fie *aparent imposibil de obţinut.* Dacă simţi că acel lucru este relativ uşor de obţinut, atunci el nu face parte din categoria „obiectiv de tip trenul-săgeată”.

Vizualizarea unor ţinte aparent imposibile te ajută să-ţi dezvolţi gândirea laterală şi să renunţi la idei sau procese vechi.

Scrie-ţi obiectivele *shinkansen* fără teamă.

Vrei să pilotezi propriul tău elicopter? *Scrie.*

Vrei să călătoreşti în Alaska şi să vezi aurora boreală? *Scrie.*

Vrei să triplezi vânzările în afacerea ta de familie? *Scrie.*

Vrei să regizezi un film? *Scrie.*

Repetăm sugestia de a scrie pentru că primul pas ca să-ţi atingi un obiectiv în viaţă este la fel de simplu ca scrierea acelui lucru.

începe:

Obiectivul meu *shinkansen* cu numărul 1 este:

Fireşte, simpla transpunere în scris a unui lucru nu-l va transforma în realitate. în continuare, scrie zece iniţiative pe care le vei lua pentru a face posibilă îndeplinirea primului tău obiectiv de tip trenul-săgeată, indicând activitatea, modul de realizare a acesteia şi momentul în care vei începe:

CE VEI FACE	CUM O VEI FACE	CÂND O VEI FACE

De exemplu, dacă obiectivul meu *shinkansen* numărul l este să ţin o prelegere în faţa a o mie de persoane, lista mea de activităţi ar putea fi: să cumpăr cărţi despre vorbirea în public, să întâlnesc conferenţiari care să-mi ofere sfaturi, să văd fil- muleţe pe YouTube cu vorbitori pe care-i admir, să mă înregistrez video în timp ce exersez şi să mă observ apoi pe ecranul calculatorului, să pregătesc o prezentare simplă pentru un eveniment local, cu puţine persoane în public, ca să exersez, să mă înscriu la un curs de vorbire în public, să mă înscriu la lecţii de teatru ca să scap de trac...

Trainerul uruguayan Mario Reyes recomandă stabilirea concretă a fiecăreia dintre aceste activităţi prin *ce vom face, cum vom face* şi *când vom începe.* De exemplu:

CE VEI FACE	CUM VEI FACE	CÂND VEI FACE
1. Să citesc cărţi despre vorbirea în public	Voi solicita sugestii într-o librărie de specialitate	Mâine la ora 14.30 în pauza de masă

După ce ai stabilit concret cele zece activităţi şi la fiecare dintre ele ce anume, cum anume şi când, semnează în josul paginii, ca şi cum ar fi un contract prin care te angajezi faţă de tine însuţi, şi pune-o într-un loc cât mai vizibil în activitatea ta cotidiană.

După ce ai semnat, nu mai există cale de întoarcere.

Trenul-săgeată va fi pornit Ia drum.

GARA NR. 2 **MUNTELE FUJI**

Exersarea imposibilului

Trenul nostru se opreşte în liniştita localitate Mishima, care precedă priveliştea muntelui Fuji. Va fi vizibil astăzi muntele cel mai venerat de către japonezi, sau va rămâne învăluit în ceaţă?

Atunci când rezervă un bilet Shinkansen de la Tokyo la Kyoto şi retur, călătorii cu experienţă solicită locuri pe partea cu muntele Fuji. Apoi aşteaptă nerăbdători ca impunătorul munte sacru să se arate în toată splendoarea sa.

Totuşi, dacă cerul nu este senin, trenul-săgeată va trece foarte aproape de acest loc după care tânjim – şi totuşi nu vom reuşi să-l vedem. Muntele Fuji este întotdeauna acolo, ca orice mare obiectiv din viaţa noastră, însă uneori ceaţa lucrurilor frivole ni-l face invizibil.

MUNTELE NEMURIRII

Muntele Fuji e menţionat pentru prima dată în scris într-o poveste din secolul X, având ca protagonistă o tânără cu numele Kaguya, care venea de pe Lună şi care respinsese cererea în căsătorie a împăratului. într-o noapte de august cu lună plină, o lumină puternică a cuprins-o pe Kaguya şi oamenii de pe Lună au luat-o înapoi acasă. încă îndrăgostit de ea, împăratul i-a scris tinerei o scrisoare şi a trimis o armată care să-i ducă mesajul până în vârful muntelui Fushi (T fără, 5E moarte), locul cel mai apropiat de Lună pe care-l cunoşteau japonezii încă din Antichitate.

Când soldaţii au ajuns în vârf, au dat foc scrisorii în speranţa că fumul va ajunge până la Lună, iar cuvintele

împăratului vor putea fi citite de Kaguya. Odată cu scrisoarea, ei au ars şi elixirul nemuririi, căci împăratul nu voia să trăiască veşnic.

Cuvântul *fushi* înseamnă „fără moarte" sau „nemuritor". Cu timpul, pronunţia a evoluat în *fuji* *(M* „plin de, bogăţie", *±* soldat), atribuit soldaţilor viteji care au urcat până în vârful muntelui ca să ducă mesajul la lună.

De atunci se crede că, dacă muntele Fuji erupe, fumul duce cuvintele împăratului până la satelitul nostru ca să ia legătura cu Kaguya, care reprezintă iubirea şi speranţa eternă de transformare a imposibilului în posibil.



Ilustraţie cu muntele Fuji, realizată manual de sir Rutherford Alcock în jurnalul său personal.

un loc interzis pentru străini. Dar diplomatul i-a ignorat pe toţi cei care i-au spus că e imposibil şi, pas după pas, a ajuns în vârf, devenind primul străin care a reuşit escalada.

în acea epocă provocarea nu era uşoară, dovadă că mulţi alpinişti muriseră în timpul încercărilor. Dar atleticul sir Rutherford Alcock a urcat de la nivelul mării până în vârf, la 3776 de metri înălţime, în opt ore; i-au trebuit alte trei ore la coborâre.

Soarta a fost de partea lui, căci taifunul a lovit coasta Shizuoka chiar în momentul în care el îşi încheia coborârea.

Alcock a descris muntele Fuji ca pe un loc neprimitor, stâncos şi având un aspect fără asemănare cu restul planetei. Foarte bun desenator, el a surprins pentru prima dată în beneficiul Occidentului silueta tipică a acestui loc sacru.

Şi-a relatat escalada în scrisorile pe care le-a trimis guvernului britanic în timpul celor trei ani de şedere în Japonia. Tot el a fost primul britanic care a trăit o vreme pe teritoriul japonez.

„Ultima parte a fost cea mai grea, deoarece se acumulase oboseala. Am făcut popasuri dese ca să ne alinăm durerea de picioare şi să ne tragem răsuflarea. Unii dintre noi s-au gândit să renunţe, dar am continuat până când am păşit pe vârf, ceea ce ne-a dat posibilitatea să admirăm craterul de pe culme şi priveliştea."
SIR RUTHERFORD ALCOCK

Misiune: posibilă

Viaţa noastră este plină de munţi la care credem că accesul nu ne este permis sau pe care nu ne simţim în stare să-i escaladăm, însă ceaţa ce ne face să nu vedem drumul este de regulă pe sticla ochelarilor prin care privim.

Trebuie să ne curăţăm privirea de „lucruri imposibile", aşa cum facem cu un geam aburit, înainte de a pomi la drum. Pen-

tru că imposibilul, în realitate, este o etichetă mentală, un filtru înşelător situat în faţa ochilor noştri.

Pe parcursul vieţii există multe lucruri pe care, în mod iraţional, nu ne vedem în stare să le realizăm pentru că doar gândindu-ne la ele ne cuprinde o emoţie ieşită din comun. Ne construim mental multe astfel de ziduri şi, când ele cad în final,

ne vine greu să credem că ne-au produs cândva atâtea temeri, blocaje şi frustrări.

Linia mentală care separă posibilul de imposibil este foarte subţire, iar sarcina inginerului sau a unui *sherpa*[*] literar, ca să dăm două exemple, este să ne ajute s-o depăşim.

Walt Disney spunea că„nu există nimic mai distractiv decât să faci ceea ce este imposibil”. De aceea, de dragul exerciţiului, a face cel puţin un lucru de care nu ne simţim deloc capabili poate constitui un bun obiectiv săptămânal.

Să învăţăm japoneză sau maghiară, să ne apucăm de un sport care ni se pare dificil, să cântăm la pian cu două mâini şi fără

* ***Sherpa*** **desemna la origine un ghid sau o călăuză în expediţiile de pe munţii Himalaya; aici, ghid, mentor.**

Noi, autorii acestei cărţi, am încercat – şi acestea au fost rezultatele:

Cele 3 lucruri fals imposibile ale iui Francesc

1. ***Să învăţ să înot.*** „Până la paisprezece ani, apa îmi inducea o adevărată panică şi eram convins că niciodată nu voi reuşi să parcurg o piscină de la un capăt la altul dacă nu ating fundul. Târziu, am ajuns să descopăr că pot pluti.”
2. ***Să termin o facultate.*** „Dat fiind că în şcoală aveam cori- genţe la patru sau cinci materii pe an, nici eu, nici profesorii mei, nici altcineva nu credea că voi fi capabil să-mi iau bacalaureatul şi cu atât mai puţin să devin licenţiat în vreun domeniu. Când am scăpat de această prejudecată, am urmat o facultate exclusiv în limba germană.”
3. ***Să am o prietenă.*** „Şi asta credeam că e imposibil până la douăzeci şi trei sau douăzeci şi patru de ani, căci fetele care-mi plăceau mi se păreau divinităţi sau fiinţe de pe altă planetă, la care nu aveam acces. în momentul în care mi-am dat seama că erau la fel ca mine, cu propriile lor temeri, ezitări şi

partitură, să explorăm o ţară sălbatică... sau să urcăm pe echivalentul muntelui Fuji din regiunea în care trăim.

Aşa cum spune deviza de pe Whatsapp a unui bune prietene de-ale mele, totul începe cu schimbarea etichetei: MISIUNE POSIBILĂ.

FĂ O LISTĂ DE LUCRURI „IMPOSIBILE" CARE NU S-AU DOVEDIT AŞA ÎN REALITATE

Un exerciţiu foarte eficient pentru a ne curăţa orizontul de limitări, prejudecăţi şi lucruri despre care credem că nu putem să le facem este să ţinem minte acele „lucruri imposibile” care în realitate n-au fost aşa.

1. *Să lucrez la CERN.* „Când citeam cărţi ştiinţifice, îmi imaginam întotdeauna NASA şi CERN ca pe nişte locuri în care doar câteva persoane alese pot să lucreze. Mi se părea un vis imposibil care avea să rămână pentru totdeauna în imaginaţia mea. în anul 2004 am fost acceptat la CERN, unde ceea ce îmi imaginasem a devenit realitate.”

2. *Să călătoresc în Japonia.* „Când eram mic, deschideam atlasul şi Japonia mi se părea unul dintre locurile cele mai inaccesibile din lume, o ţară îndepărtată şi exotică pe care în mod sigur nu o voi putea vizita niciodată. Acum locuiesc de doisprezece ani în Ţara Soarelui Răsare.”
3. *Să public o carte.* „Isaac Asimov era unul dintre autorii care mă pasionau când eram adolescent. I-am citit biografia şi m-a fascinat faptul că a publicat peste patru sute de cărţi. în acel moment, industria editorială pe care o descria Asimov mi se părea din altă lume. Acum, cartea noastră *Ikigai* este vândută în Statele Unite ale Americii şi în alte treizeci de ţări şi a fost publicată de Penguin, una dintre editurile care l-au publicat pe Isaac Asimov.”

De fiecare dată când nu te simţi capabil să faci ceva, este eficient să-ţi scrii propria

---

dorinţe, acea aură de imposibilitate a dispărut.”

listă cu toate lucrurile pe care cândva ai crezut că nu le vei face niciodată, dar pe care în final le-ai realizat. Uneori sunt inventare destul de ridicole, aşa cum aţi putut observa, dar sunt utile ca să depăşiţi orice piedică din acel moment.

GARA NR. 3 GANBARIMASU

Puterea răbdării şi a perseverenţei

Trenul-săgeată cu care călătorim spre Kyoto pare că zboară pe şine, deplasându-se uşor şi constant; este rodul a mii de ore de muncă depuse de inginerii care n-au renunţat la visul lor comun până nu şi l-au realizat.

Perseverenţa este una dintre valorile cele mai prezente în mintea japonezilor. în multe *manga şi desene animate japoneze protagonistul a avut, de regulă, o copilărie care n-a scos la iveală abilităţi deosebite, ci destul de multe defecte; însă el are un scop sau un obiectiv în viaţă, un *ikigai* care-l face să depăşească obstacolele şi să meargă mai**

* Benzi desenate japoneze.

Un subiect tipic pentru *manga* este următorul: protagonistul vrea să fie un bun bucătar de sushi sau cel mai bun prezentator de televiziune din provincia lui, sau cel mai bun agent imobiliar. Există chiar un serial de televiziune, *Shinkansen Girl,* despre viaţa stewardeselor din trenurile de mare viteză şi despre modul în care se străduiesc să servească din ce în ce mai bine clienţii.

Iată nişte obiective deloc complicate, în care se poate regăsi oricine, însă care necesită o anume tenacitate, şi chiar aceasta duce la obţinerea unor mari reuşite personale.

Alături de perseverenţă, o altă valoare foarte cultivată de japonezi este răbdarea.

Ei sunt extrem de răbdători, dar nu în sensul că aşteaptă ca lucrurile să se întâmple, ca şi cum ar spera într-un miracol din exterior, ci se bazează pe perseverenţă şi insistenţă până când ating scopul dorit.

departe.

Acest orizont personal îl va face să dobândească înţelepciune, să devină din ce în ce mai bun până când se transformă într-un erou al scopului său.

Dimpotrivă, în benzile desenate tipic nord-americane, eroul sau eroina are de regulă capacităţi înnăscute, iar motorul său interior e reprezentat mai degrabă de ambiţie şi sete de justiţie decât de răbdare sau perseverenţă.

Obiective simple, realizări măreţe

O altă caracteristică a eroilor japonezi este faptul că obiectivele lor nu sunt complicate, ci simple şi dezinteresate; ei nu au ambiţii mari.

„Dacă vrei să încălzeşti o piatră, stai aşezat pe ea o sută de ani."
PROVERB JAPONEZ

A face lucrurile cât se poate de bine

Perseverenţa ca valoare în sine este foarte des întâlnită în limba japoneză şi în multe expresii folosite zilnic.

Unul dintre primele cuvinte care se învaţă în studiul limbii japoneze este *ganbarimasu,* îl® 9 care se traduce prin „a face lucrurile cât se poate de bine”. Primele două caractere care compun acest cuvânt sunt j®, însemnând „încăpăţânat” sau „cu hotărâre”, şi ® – „a prelungi, a extinde”.

Prin urmare, semnificaţia ar fi: „a prelungi şi a extinde la maximum încăpăţânarea/obiectivul propriu”.

Cuvântul *ganbarimasu* se află la originea expresiei *ganbatte kudasai,* care înseamnă „să faci cât se poate de bine”, dar a cărei traducere literală este „fii încăpăţânat şi hotărât până când obţii ceea ce-ţi propui”. Se foloseşte mult în domeniul sportiv ca încurajare reciprocă, dar şi în lumea afacerilor, atunci când există noi provocări de înfruntat.

Filozofia lui *ganbarimasu* este ca niciodată să nu te opreşti înainte de a-ţi atinge obiectivul.

Un plan pentru 100 de ani

Noul tren-săgeată japonez, care va face legătura între Tokyo şi Nagoya (286 km) în mai puţin de patruzeci de minute, va intra în funcţiune în 2027. Nu numai că totul este planificat în cele mai mici detalii până în anul 2027, dar a fost prevăzută şi prelungirea aceluiaşi sistem de levitaţie magnetică până la Osaka în 2045 şi s-a estimat că în anul 2120 această investiţie în tehnologie nu va mai constitui o datorie, ci va deveni aducătoare de beneficii economice atât pentru JR (Japan Railways), cât şi pentru guvernul japonez.

Un plan pentru peste o sută de ani! înainte de a mări viteza trenului nostru săgeată personal, este important să ne fie clară

destinaţia finală şi diferitele gări prin care va trebui să trecem.

Efectul *shinkansen* promovat prin perseverenţă şi *ganbarimasu* se poate sintetiza în următoarea formulă:

Răbdarea fără acţiune conduce la o viaţă pasivă. Răbdarea dublată de perseverenţă ne conduce la realizarea obiectivelor.

OMUL CARE EXERSEAZĂ

Psihologul suedez Anders Ericsson, coautor alături de Robert Pool al cărţii *Peak arată că *Homo sapiens* (omul care ştie) ar trebui să se numească de fapt *Homo exercens* (omul care exersează), pentru că fiinţa umană este singura specie conştientă de faptul că prin exerciţiu poate**

* *Excepţionalii: Povestea succesului,* trad. de Cătălin Georgescu, ed. Publica, Bucureşti, 2009.

a) 1 oră: vom avea o introducere elementară în materie.
b) 10 ore: vom obţine o perspectivă mai largă asupra principalelor concepte.
c) 100 de ore: vom atinge un nivel mediu.
d) 1000 de ore: vom deveni specialişti.
e) 10.000 de ore: vom deveni maeştri în materie.

Acest ultim nivel este cel al excelenţei şi, potrivit afirmaţiilor lui Daniel Levitin, cercetător în neuroştiinţe, reprezintă timpul de care are nevoie creierul pentru a stăpâni efectiv un domeniu de activitate umană.

Un studiu complementar realizat la Princeton avertizează totuşi că exerciţiul intensiv poate să nu conducă la succes dacă nu consolidăm, după ce s-a atins nivelul de măiestrie, *valorificarea oportunităţii.*

Dacă, în ciuda celor 10.000 de ore de rodaj, la întoarcerea din Hamburg formaţia Beatles ar fi exersat în continuare într-un subsol, fără să urmărească succesul de public, probabil că astăzi nu am şti că a existat.

PLANIFICĂ-ŢI CELE 10.000 DE ORE

Dacă ai o pasiune care te stăpâneşte, un *ikigai* căruia ţi-ar plăcea să-ţi dedici viaţa, poţi să-ţi planifici să ajungi la nivelul de măiestrie urmând regula descrisă în acest capitol.

îmbunătăţi lucrurile.

Totuşi, nu orice tip de exerciţiu conduce la progres. Ericsson discerne două tipuri:

I. EXERCIŢIUL NAIV. Este exerciţiul care constă doar în alocarea de timp pentru ceva, fără nici un criteriu. Oricât de multe ore am consacra unui lucru, dacă o facem într-un mod ineficient sau chiar greşit progresul nu va fi cel dorit.

II. EXERCIŢIUL CU UN SCOP. Este exerciţiul care are un plan bine definit pentru atingerea obiectivului. Ericsson recomandă trei linii directoare pentru acest tip de exerciţiu:

1. ***Concretizarea ţelurilor.* în acest mod vom şti ce paşi să facem şi în ce direcţie ca să ne îndeplinim obiectivul.**
2. ***Concentrare totală.* Acest lucru ne va permite să ne adaptăm la diferitele situaţii şi probleme fără a pierde din vedere obiectivul.**
3. ***Solicitarea permanentă de feedback* ca să verificăm dacă suntem pe drumul cel bun şi, în caz contrar, să facem corecţiile necesare.**

NOTĂ: vezi detalii şi aplicare în practică în capitolul 5, FEEDBACK, unde aprofundăm tehnicile de solicitare a feedback- ului în mod eficient.

** Peak: Secretele performanţei de top şi noua ştiinţă a expertizei, trad. de Dan Crăciun, Publica, Bucureşti, 2016.*

Regula celor 10.000 de ore

Inspirându-se din studiile lui Ericsson, jurnalistul britanic Malcolm Gladwell a scris acum zece ani eseul *Excepţionalii*,* în care se întreabă de ce unii oameni ating succesul, iar alţii nu.

Cu toate că, fără îndoială, genetica, mediul familial şi educaţia influenţează drumul spre

---

Perseverenţa, *ganbarimasu,* este indispensabilă, însă tu alegi câţi ani poţi sau vrei să aloci ca să-ţi atingi obiectivul măreţ.

Socotelile nu înşală:

- **■8 ore zilnic x 5 zile pe săptămână 5 ani**
- **■4 ore zilnic x 5 zile pe săptămână 10 ani**
- **■2 ore zilnic x 5 zile pe săptămână 20 de ani**
- **■1 oră zilnic x 5 zile pe săptămână 40 de ani.**

succes, Gladwell arată că este nevoie de 10.000 de ore de exerciţiu pentru a-l atinge. în acest sens citează două exemple de genii care, înainte de „a se manifesta”, au parcurs această etapă de dedicare:

1. ***Mozart.*** **Deşi a început să compună la şapte ani şi unele piese din adolescenţă sunt remarcabile, marile opere le-a scris după ce a împlinit douăzeci şi unu de ani, când acumulase deja peste 10.000 de ore de compoziţie, exerciţiu şi interpretare în public.**

2. ***Formaţia Beatles.*** **Şi ei au avut nevoie de cele 10.000 de ore pentru a atinge în final succesul. în mare parte au făcut acest exerciţiu la Hamburg, unde între august 1960 şi decembrie 1962 au cântat regulat în patru cluburi diferite, perfecţionându-şi intens abilităţile. La întoarcerea în Anglia erau pregătiţi pentru succes.**

„Suntem ceea ce facem în mod repetat."
ARISTOTEL

Imaginează-ţi acum că vrei să înveţi ceva nou. înainte de a-ţi programa timpul pe care-l vei dedica acelui lucru, să vedem cum sintetizează Gladwell diferitele niveluri la care se poate ajunge în funcţie de câte ore se alocă exerciţiului:

Atingerea nivelului de măiestrie într-o perioadă relativ scurtă necesită o dedicare totală, adică pasiunea noastră trebuie să coincidă cu meseria pe care o avem. Totuşi, chiar dacă avem o altă profesie, o pasiune – practicarea unei anumite arte, a unei discipline sportive, a unui obiect de studiu – ne poate însoţi în mod fericit de-a lungul întregii vieţi.

întrebarea este următoarea: ce pasiune sau *ikigai* mă motivează atât de mult încât să-i dedic întreaga viaţă?

în cazul în care n-ai încă un răspuns, poţi să apelezi la celebrele cuvinte ale lui Viktor Frankl: „Dacă nu ştii care este misiunea ta în viaţă, ai deja una: să o găseşti."

GARA NR. 4 DEPRINDERI NOI

Schimbă-ţi viaţa în 21 de zile

Pentru o clipă nu ne vom mai uita pe fereastra trenului şi ne vom îndrepta privirea spre viaţa noastră cotidiană. Ce obiceiuri îţi conduc viaţa? Care dintre ele te apropie de obiectivele tale şi te fac să te simţi bine? Care îţi dăunează şi te golesc de energie?

Se spune că omul este un animal cu deprinderi; în realitate, deprinderile ne sunt indispensabile pentru supravieţuire, fiind mecanisme care ne ajută să realizăm sarcini automat, fără să fim nevoiţi să luăm decizii în permanenţă. Dacă ar trebui să gândim fiecare mişcare pe care o facem în timpul zilei, am sfârşi prin a fi extenuaţi.

FERICIREA DE A REPETA

în romanul său intitulat *Insuportabila uşurătate a fiinţei*,* Milan Kundera spune că fericirea este dorinţa de a repeta; am putea aplica acest lucru în cazul alegerii vestimentaţiei noastre de zi cu zi.

Mark Zuckerberg, tânărul fondator al Facebook, nu a schimbat nimic din îmbrăcămintea lui de când a ţinut prima prezentare în faţa publicului. încă mai poartă acelaşi tricou gri, acelaşi pulover gri închis şi acelaşi tip de pantaloni şi pantofi. Cum spune el însuşi: „Vreau să-mi simplific viaţa

* Milan Kundera, *Insuportabila uşurătate a fiinţei,* trad. de Jean Grosu, H umani tas, Bucureşti, 2013.

în aşa fel, încât să trebuie să iau cât mai puţine decizii posibil în afara celor prin care-mi servesc comunitatea."

Iată un mod zen de a simplifica lucrurile, probabil inspirat de emblematicul Steve Jobs, care ani la rând s-a îmbrăcat exact la fel în toate apariţiile sale publice: tricou negru pe gât, blugi şi adidaşi albi.

Când autorul biografiei sale, Walter Isaacson, l-a întrebat de ce e fidel aceluiaşi tip de vestimentaţie, Jobs i-a explicat că în Japonia se împrietenise cu reputatul designer Issey Miyake, care, printre multe altele, crease uniforma personalului companiei Sony. Angajaţii de la Apple au respins deschis ideea lui Jobs de a le

oferi o vestă concepută de Miyake, aşa că în cele din urmă el a hotărât să-şi stabilească sieşi o uniformă, foarte practică în zilele obişnuite şi, în plus, aptă să devină „brandul său personal" în timpul prezentărilor.

Fără să stea pe gânduri, Steve Jobs i-a cerut japonezului să-i fabrice o sută de tricouri negre pe măsura sa. Când Miyake l-a întrebat, surprins, pentru ce anume voia o asemenea cantitate, directorul executiv al Apple i-a răspuns: „Aşa mă îmbrac eu. O să am astfel destule pentru tot restul vieţii."

Mai puţin radical decât el, un alt nord-american dornic să se bucure de fericirea de a repeta a fost Barack Obama, care se îmbracă aproape exclusiv în costume gri şi negre, întrebat fiind despre această „lipsă de fantezie", a răspuns: „Nu vreau să iau decizii cu privire la ceea ce mănânc sau îmbrac în fiecare zi, pentru că am deja prea multe decizii de luat."

ANNA SÓLYOM

Viruşii cotidieni

Repetarea deprinderilor utile ca să ne facă viaţa mai uşoară ne oferă calm şi bucurie. Totuşi, există şi obiceiuri nocive care

se instalează în interiorul nostru ca şi cum ar fi nişte viruşi, dacă nu le eliminăm în mod conştient, iar uneori ne e aproape imposibil să scăpăm de ele.

Atunci când obiceiurile nocive preiau controlul vieţii noastre cotidiene, o pot face să deraieze. în schimb, dacă le înlocuim cu deprinderi benefice, trenul spre visurile noastre îşi va mări viteza şi, în plus, vom elibera spaţiu mental, devenind mai creativi. Dacă avem un plan cu privire la ceea ce ne propunem să facem, progresul va fi asigurat.

De exemplu, romancierul Haruki Murakami se trezeşte în fiecare zi la ora patru dimineaţa şi primul lucru pe care-l face este să scrie timp de cinci sau şase ore. Când termină, pe la nouă sau zece, pleacă să alerge sau să înoate. Restul zilei îl petrece plimbându-se, citind sau ascultând muzică, în funcţie de dispoziţie.

Legea celor 21 de zile

Charles Duhigg, jurnalist la *New York Times,* a început să fie interesat de deprinderi atunci când şi-a dat seama că, în fiecare zi la ora trei după-amiaza, simţea nevoia să mănânce un biscuit mare cu ciocolată, cu toate că mâncase bine de prânz şi avea probleme de obezitate.

Teoretic nu-i era foame. De unde venea atunci acel impuls irezistibil? Potrivit autorului, „deprinderile sunt alegerile negândite şi deciziile invizibile care ne înconjoară zi de zi”[*].

* Charles Duhigg *Puterea obişnuinţei. De ce facem ceea ce facem în viaţă şi in afaceri*, trad. de Dan Crăciun, Publica, Bucureşti, 2016, p. 351.

obicei nou începe ca o alegere şi după această perioadă de repetare se transformă într-un tipar automat.

Ca să ne putem reprograma mintea, primul pas este să *identificăm rutina* care ne determină să facem lucrul pe care nu este bine să-l facem. în cazul lui, Duhigg a observat că în fiecare zi la ora trei după-amiaza îl copleşea oboseala, pe care o contracara coborând la cafenea ca să cumpere biscuitul cu ciocolată.

Al doilea pas este *să experimentăm noi recompense* pentru a implementa noua

Pe parcursul cercetării sale, care reuneşte multe cazuri de succes, a constatat că oamenii au nevoie să insiste timp de douăzeci şi una de zile pentru a induce o nouă rutină pozitivă. Orice

---

deprindere. în realitate, jurnalistul de la *New York Times* avea nevoie de o pauză, iar biscuitul constituia soluţia pe care o introdusese în rutina sa zilnică fără să-şi dea seama. După ce a devenit conştient de asta, a înlocuit „recompensa” prin alta mai sănătoasă: ieşea din biroul lui şi mergea să stea de vorbă zece minute cu câte un coleg.

CUM IMPUNEM O NOUĂ DEPRINDERE

Am conceput acest exerciţiu pornind de la tehnicile lui Charles Duhigg. Este menit să „şteargă” obiceiurile noastre nocive şi să ne facă să ne atingem mai repede obiectivele.

Pentru a aprofunda subiectul, recomandăm lectura cărţii *Puterea obişnuinţei.*

Dar să trecem la partea practică:

Pasul 1 – Identificarea modului şi momentului în care apare

obiceiul:

■____ C
are este obiceiul nociv?________________________
■____ L
a ce oră se produce?___________________________
■____ î
n ce loc?_______________________________________
■____ C
ine se află în preajmă?_________________________
■____ C
e emoţii simţi în acel moment?_______________

Pasul 2 – Identificarea recompensei:

- **Ce recompensă obţii în timp ce îndeplineşti obiceiul nociv?______________**
- **Prin ce deprindere sănătoasă poţi să-l înlocuieşti pentru a obţine o recompensă similară?__________________________________**

De exemplu, dacă avem prostul obicei de mânca dulciuri după-amiaza, putem încerca să le înlocuim cu un morcov proaspăt sau cu nişte fructe uscate. Dacă nici aşa nu ne

Astfel reuşea să facă pauza fără să-şi crească greutatea şi aşa depăşită.

Ca să-şi impună noua deprindere de-a lungul celor douăzeci şi una de zile, astfel încât să devină parte din rutină, Duhigg îşi punea o alarmă la ora la care simţea acel impuls inconştient. Era semnalul că trebuie să renunţe la ceea ce făcea şi să meargă să stea de vorbă zece minute cu cineva disponibil. Dacă nu găsea pe nimeni, avea totuşi posibilitatea să iasă la o plimbare.

Potrivit mai multor studii, până la patruzeci la sută dintre deciziile pe care le luăm de-a lungul zilei sunt obiceiuri de rutină pe care creierul le reproduce în mod repetat, unele de ani de zile. Nu sunt acte conştiente. Dacă le identificăm pe cele nocive, le înlocuim cu unele benefice şi ne străduim douăzeci şi una de zile ca să impunem noul obicei, vom experimenta o creştere a calităţii vieţii aproape miraculoasă.

Pasul 3 – Stabilirea rutinei

Schimbarea bruscă a rutinei este foarte dificilă, de aceea e important să identificăm o recompensă bună la Pasul 2, care să compenseze şi să ne motiveze suficient pentru ca schimbarea să devină realitate.

După ce am stabilit la Pasul 1 cum şi când apare deprinderea şi la Pasul 2 recompensa care o va înlocui, putem trece la stabilirea noii rutine ce ne va ajuta să eliminăm obiceiul nociv.

■ Când am chef să__________ceea ce voi va face
va fi să___________________pentru că acest lucru
îmi va oferi________________________________

De exemplu: *Când voi avea poftă de* biscuiţi

---

simţim satisfăcuţi, putem încerca să facem o plimbare. Este posibil ca impulsul de a mânca ceva dulce să se datoreze plictiselii sau anxietăţii. Singura modalitate de a afla este prin testarea unor înlocuitori diferiţi până când nimerim unul care să ne satisfacă fără să ne dăuneze.

la ora cinci după-amiază şi mă voi simţi singur şi plictisit acasă, *ceea ce voi face va fi* să ies la plimbare ca să-mi distrag atenţia *pentru că acest lucru îmi va oferi* recompensa de a mă înviora şi plăcerea de a mă aşeza apoi ca să citesc în timp ce beau un ceai.

GARA NR. 5 **FEEDBACK**
Oglinda din privirea celuilalt

Atât la îmbunătăţirea unui tren, cât şi la o misiune pe Lună, transmiterea unui feedback permanent reprezintă unul dintre principiile fundamentale ale ingineriei. Feedbackul este oglinda pe care ne-o oferă ceilalţi asupra modului în care avansăm.

Metoda ştiinţifică se bazează tocmai pe „încercare şi greşeală”. Se încearcă diverse soluţii, la fel cum proceda Edison când căuta filamentul pentru bec, şi fiecare ratare conduce la o nouă alternativă, până când se face lumină.

Acest lucru este valabil şi pentru planificarea propriei vieţi. Putem să analizăm fiecare sector al existenţei noastre – relaţii, carieră, aspect economic, sferă intelectuală – şi să le evaluăm separat, acordând note de la 1 la 10 în funcţie de gradul nostru de satisfacţie.

Cele care obţin un punctaj scăzut vor avea nevoie de îmbunătăţiri şi revizuiri din partea noastră, foarte probabil prin deprinderi noi, aşa cum am văzut în capitolul anterior.

Cere un feedback negativ

Când Elon Musk, despre care am vorbit la începutul acestei cărţi, a fost întrebat care este secretul succesului său, a răspuns: ‚Acordă atenţie opiniilor celorlalţi…, în special feedbackului negativ primit din partea familiei şi prietenilor.”

Primirea sau oferirea de feedback nu este întotdeauna uşoară, căci emoţiile ne pot înşela. Eşti în stare să-i spui unui prieten

în faţă ce nu face bine? Eşti capabil să asociezi o critică negativă cu o activitate căreia i-ai dedicat luni întregi?

NU DA NICIODATĂ SFATURI DACĂ NU ȚI SE CER

De multe ori, atunci când observăm că în viața cuiva ceva nu funcționează bine, ne simțim tentați să ne exprimăm opinia, cu toate că nu ne-a fost solicitată. în majoritatea cazurilor, inițiativa noastră îi provoacă celuilalt mai mult stres decât orice altceva: dacă și-ar fi dorit sfatul nostru, ni l-ar fi cerut.

în plus, acest feedback din partea noastră poate fi perceput ca o critică de către cealaltă persoană, care se va retrage în defensivă, și poate chiar genera resentimente.

Acum un secol. Dale Carnegie semnala deja că foarte rar este bine-venită o critică, căci atacă stima de sine a persoanei criticate; ba ne asigura și că se obține mult mai mult printr-un stimul pozitiv, semnalând ceea ce se face bine.

în cazurile în care este necesară critica, pentru că avem o responsabilitate față de celălalt – un angajat, un student, un fiu –, înainte de a o exprima e important să pregătim cealaltă persoană cu elogii care s-o facă să se simtă iubită și valorizată.

De fapt, s-a estimat că pentru a nu afecta o relație este nevoie de cinci comentarii pozitive la fiecare critică.

Atunci când primim un feedback negativ reacţionăm instinctiv fugind de el. Ne este

greu să-l acceptăm. Puţine persoane stau să analizeze ce le spun ceilalţi.

Fireşte că există critici rău intenţionate generate de invidie, dar, atunci când mai multe persoane ne arată acelaşi aspect care trebuie corectat, merită să analizăm problema şi să ne asumăm schimbările necesare.

Dacă vrem să sporim calitatea lucrului pe care-l facem, ne poate fi de mare ajutor să cerem *direct* feedbackul negativ.
Trebuie să întrebăm oamenii potriviţi, pe cei care ştim că vor ii sinceri şi nu ne vor lăuda din obligaţie.

Cheia pentru a obţine un feedback util este să cerem opinii concrete. Dacă întrebi: „Ce părere ai despre ultima mea expoziţie fotografică?”, în mod sigur vei primi răspunsuri generale, de genul: „îmi plac foarte mult fotografiile tale” ori „Este extraordinară!”.

Nu vei învăţa nimic din acest tip de întrebări. Dar dacă formulezi o întrebare concretă: „Dintre cele douăzeci de fotografii expuse, care ţi se pare cea mai insipidă, mai fără viaţă?”, vei primi răspunsuri mai exacte şi vei şti ce să îmbunătăţeşti data viitoare, mai ales dacă întrebi *de ce* şi dacă asculţi cu atenţie răspunsul.

Dacă simţi că persoana te poate ajuta cu feedbackul ei, cere detalii: „De ce crezi că este insipidă?”

Obţinerea unui feedback bun ne permite să progresăm mult mai repede în dezvoltarea pasiunii noastre, a /'Azga/'-ului nostru. Fără feedback riscăm să ne rătăcim în marea de posibilităţi în care busola îşi schimbă direcţia în fiecare dimineaţă.

„O regulă de aur a eticii: gândeşte-te pentru o clipă dacă preferi să primeşti laude fără să le meriţi, sau preferi să nu primeşti nici un elogiu, dar să fii o persoană care le merită."

NASSIM NICHOLAS TALEB

Câteva secrete pentru a obţine un feedback util, care să-ţi permită să-ţi îmbunătăţeşti viaţa şi să te apropii de ţintele tale:

- cere-l de la persoanele pe care le admiri şi care ştiu mai mult decât tine despre subiectul respectiv;
- ignoră criticile oamenilor pe care nu-i cunoşti şi care ştiu mai puţin decât tine despre subiect;
- asigură-te că cealaltă persoană se simte onorată când îţi oferă un feedback; acordă încredere celor care te ajută;

Ca să obţii feedbackul concret pentru o activitate sau un proiect, poţi pune aceste trei întrebări:

a) Mi-ai putea spune ce anume îţi place cel mai puţin? N-o să mă supăr.
b) Ce anume îţi place cel mai mult?
c) Şi de ce îţi place?

Dacă omul nu-ţi spune exact de ce, nu-l lua în seamă. Nu este un feedback util.

METODA RCI: RENUNȚĂ, CONTINUĂ, ÎNCEPE

Potrivit afirmaţiilor lui Phil Daniels, profesor de psihologie la Universitatea Brigham Young, următoarele trei întrebări sunt excelente pentru a solicita un feedback de la alţii.

Obiectivul acestor întrebări este ca persoana care îţi dă sfatul să nu se teamă deloc. Prima este foarte subtilă, pentru că nu întrebi direct ce anume faci prost, ci întrebi în mod indirect:

1. **Ce-ar trebui să RENUNŢ să mai fac?**
2. **Ce-ar trebui să CONTINUI să fac?**
3. **Ce-ar trebui să ÎNCEP să fac?**

Informaţiile pe care le vei obţine în urma acestor trei întrebări îţi vor fi de folos pentru a accelera optimizările în toate domeniile vieţii tale: muncă, relaţii personale, hobby-uri, artă, afaceri.. . Nu există drum mai scurt spre propriul progres decât să fii atent la feedbackul negativ.

GARA NR. 6 **SENPAI**

Alege-ţi în viaţă un mentor (sau mai mulţi)

Pe măsură ce vom înainta în călătoria noastră, vom lega între ele concepte pe care le-am învăţat în gările anterioare. în acest capitol vom asocia regula celor 10.000 de ore cu feedbackul despre care tocmai am vorbit.

Chiar dacă ne-am aşeza la pian în fiecare zi, dacă ne limităm la interpretarea, de fiecare dată, a melodiei noastre preferate pe care ştim că o cântăm bine, trenul-săgeată al talentului nostru nu va atinge o viteză mare niciodată.

Pentru a obţine randamentul maxim în practicarea oricărei discipline, trebuie să explorăm teritorii în care ieşim din zona noastră de confort.

Dacă schiem întotdeauna pe pistele cele mai line, nu vom ajunge niciodată să fim schiori olimpici.

Pentru a ne depăşi temerile şi dificultăţile de a ne mişca în afara zonei noastre de confort, ne va fi foarte util un feedback continuu de prim rang, ceea ce Ericsson denumeşte *deliberate practice.*

Exprimat în cuvinte simple: avem nevoie de un profesor/ mentor*tcoach* care să ne ajute să trecem pe malul celălalt prin supervizarea şi consilierea pe care ni le oferă.

Relaţia senpai-kohai

în Japonia, atunci când un proaspăt absolvent începe să lucreze într-o firmă, i se repartizează întotdeauna un *senpai*

care să-l îndrume. *Senpai* nu este un şef, ci mai curând un „mentor”.

Misiunea lui este să-i transmită noului angajat (*kohai*) toate cunoştinţele şi abilităţile sale legate de activitatea pe care a desfaşurat-o de-a lungul anilor.

Relaţia *senpai-kohai* este fundamentală în transmiterea cunoştinţelor şi reprezintă un element-cheie în progresul tehnologiei şi industriei japoneze.

Imaginează-ţi că eşti *kohai* al unui inginer care proiectează motoare la Toyota de treizeci de ani. în mod sigur ai învăţa mai multe lucruri despre motoare după un an de muncă alături de el decât după toate licenţele şi maşterele pe care le-ai putea face oriunde în lume.

UNIVERSITATEA ZILNICĂ A UNUI *SENPAI*

„Când am început să lucrez în Japonia, am fost surprins de cât de nepregătiţi erau nou angajaţii din firme, în comparaţie cu inginerii care proveneau de la universităţi din străinătate. Unii nu ştiau nici măcar ce însemna HTML, limbajul standard utilizat de paginile web.

Totuşi, cu timpul mi-am dat seama că, deşi începeau aproape de la zero, capacitatea lor de a asculta şi de a urma direcţia trasată de senpa/'-ul lor le permitea, în decursul anilor, să devină specialişti de prim rang, depăşind tot ce mi-aş fi putut imagina."

HECTOR

Cine este mentorul tău?

Când citim despre personaje care au ajuns mari genii, uneori avem impresia că s-au născut cu un dar şi, dintr-odată, ca prin magie, au devenit cei mai buni. însă în spatele fiecărui geniu

a existat aproape întotdeauna un maestru sau mentor care l-a îndrumat.

Tatăl lui Mozart l-a îndrumat pe fiul său de la o vârstă foarte fragedă, iar atunci când a împlinit zece ani copilul deja depăşise, sub tutela lui, cele 10.000 de ore de *deliberate practice.*

în cazul lui Albert Einstein, primul lui mentor a fost Max Talmey, un oftalmolog care venea să ia masa la familia Einstein o dată pe săptămână şi care a început să-i dăruiască, încă de când era doar un copil, cărţi de ştiinţă.

***Geniile nu se nasc, geniile se creează.* Tu poţi fi următorul geniu dacă, la orice vârstă, ştii să-ţi alegi mentorul capabil să-ţi scoată la iveală toate abilităţile.**

„PIANUL *SÁTORI”*

„Când am început să-mi dezvolt activitatea de coaching în domeniul terapiei artistice, căutam pârghii prin care creativitatea omului să iasă la suprafaţă dintr-odată, aşa cum se scoate dopul unei sticle de şampanie. Confirmasem deja forţa scrisului rapid cu elevii care spuneau că au un blocaj, dar care erau capabili să genereze texte de calitate în timpul seminarului. Ceva similar se întâmplă cu artele plastice când ne permitem să fim spontani. Atunci când autocritica şi analiza permanente încetează, apar cele mai bune creaţii.

Părea o himeră faptul că voi reuşi acelaşi lucru cu pianul, instrument care pare interzis celor care n-au luat niciodată contact cu el. Pentru a depăşi această prejudecată, am conceput *pianul satori* (în limbajul zen, „iluminare bruscă"), luând ca punct de plecare metoda simplificată a profesorului Antonio Ortuno.

Provocarea era ca oricine să poată interpreta o scurtă piesă la pian cu ambele mâini încă de la prima şedinţă, în mai puţin de o oră, şi să reuşească la a patra sau a cincea şedinţă să cânte o versiune simplă a piesei *Canon* a lui

Pachelbel. Pentru asta aveam să-i încurajez să se joace cu claviatura fără nici o partitură, oferindu-le provocări mici, apoi din ce în ce mai mari, fără ca ei să-şi dea seama.

Spre uimirea mea, toţi elevii *pianului satori* au reuşit să cânte cu ambele mâini de la început şi într-o lună interpretau deja melodiile care le plăceau.

Totuşi, scopul acestei experienţe nu a fost niciodată să descopăr mari pianişti, cu toate că unul dintre ei s-a dovedit a fi de acest nivel. Marele câştig al acestei practici este de tip psihologic: în momentul în care o persoană îşi demonstrează că poate să facă ceva ce nu putea cu o oră mai devreme, se declanşează o schimbare puternică pe toate planurile. Se pun sub semnul întrebării toate lucrurile aşa-zis imposibile, iar persoana se avântă în mod natural spre următoarea provocare, în orice domeniu al vieţii sale.

La nivel inconştient, mesajul pe care ni-l transmitem ar fi, să zicem: dacă acum cânţi la pian cu două mâini, ceea ce nu ai visat niciodată că poţi face, cum să nu reuşeşti să te laşi de fumat un lucru mult mai simplu?”

FRANCESC

Un bun mentor îţi va permite să profiţi la maximum de fiecare oră de practică, în timp

ce te afli într-o stare intensă de provocare şi concentrare. Chiar şi în chestiuni de ordin personal, un bun *senpai* ne va ajuta să facem un salt vertiginos în viaţă, să obţinem efectul *shinkansen* şi să ne sincronizăm cu *ikigai*-ul nostru, arătându-ne la fiecare pas când ne îndepărtăm de el.

Poate fi un specialist în domeniu, un terapeut, un *coach* sau un consultant, dar poate fi şi un prieten cu aceeaşi pasiune ca tine. Şi vă puteţi îndruma reciproc.

în timp ce ne căutăm mentorul potrivit, există moduri creative de a primi un feedback la ceea ce faci:

- **în orice tip de sport poţi să foloseşti dispozitive electronice ca să-ţi măsori progresul şi să te asiguri că devii mai bun.**
- **YouTube este ideal ca să te uiţi la oameni care fac acelaşi lucru ca tine, dar mai bine.**
- **Dacă există cineva în domeniul tău pe care-l admiri, citeşte interviurile lui şi ia notiţe. Fii receptiv la tot ceea ce a produs acea persoană şi ia acele lucruri ca punct de plecare.**
- **Intră pe forumuri specializate, povesteşte ce anume faci şi întreabă-i pe ceilalţi când ai dileme. Imediat vei observa cine este cel mai bun de pe forum; încearcă să te înţelegi bine cu el şi întreabă-l cum să progresezi.**
- **Dacă, de exemplu, vrei să-ţi îmbunătăţeşti abilităţile de traducător, exersează traducând romanul tău preferat. Compară rezultatul cu textul traducătorului cărţii. Analizează frază cu frază. De ce traducătorul a ales un anume cuvânt şi tu ai ales altul?**
- **Citeşte cărţi şi biografii ale celor care au obţinut ceea ce-ţi doreşti.**

ŞABLON PENTRU O SESIUNE DE *DELIBERATE PRACTICE*

1. Planifică obiectivul, uită-te şi observă

Planifică obiectivul sesiunii. Dacă este ceva cu totul nou, începe prin a observa specialiştii care au reuşit în domeniu şi acordă atenţie lucrărilor lor. Sunt mai bune decât ale tale? De ce?

2. Sesiunea de practică

în timpul practicii concentrează-te exclusiv pe ceea ce faci. Ca să nu-ţi pierzi concentrarea poţi să foloseşti tehnica *pomodoro* prezentată în capitolul 12.

Dacă e vorba de o activitate mecanică la care trebuie să-ţi îmbunătăţeşti mişcările corpului, filmează-te.

3. Autofeedbackul

După terminarea sesiunii de practică este momentul să tragi concluziile. Cum a fost

sesiunea de astăzi? Cum te-ai simţit? Fericit? Plictisit? Lipsit de concentrare?

Ce notă de la 0 (uşor) la 5 (dificil) ai da sesiunii?___________________________________

Dacă a fost prea uşor, caută pentru următoarea sesiune ceva mai dificil.

4. Identifică erorile pentru a le corecta **La ce am greşit în mod repetat? Unde au apărut mai multe ezitări? Ce trebuie să îmbunătăţesc?_______________________________**

Dacă nu ai greşit, ceea ce faci nu este suficient de ambiţios şi, prin urmare, nu progresezi.

5. Notează ezitările care au apărut pe parcursul sesiunii **Hotărăşte înainte pe cine vei consulta în legătură cu ezitările tale. Poate exista pe un forum de internet, pe reţelele sociale un specialist sau un prieten care se ocupă cu ceea ce te interesează.**

Notează întrebările tale şi răspunsurile pe care le primeşti:

6. Aspecte de îmbunătăţit la următoarele sesiuni:

GARA NR. 7 **EMULAŢIE**

Descoperă, imită şi depăşeşte

Am vorbit la începutul cărţii despre miracolul pe care l-a presupus crearea trenului japonez de mare viteză, însă puţini ştiu că inventatorul primei locomotive funcţionale se numea Richard Trevithick.

în 1802, acest inginer britanic a construit prodigioasa maşină într-o fabrică siderurgică din Ţara Galilor. I-a vândut brevetul de invenţie un an mai târziu lui Samuel Homffay, proprietarul acelei fabrici, care, văzând ceea ce putea să facă maşinăria, a pariat cu un alt industriaş că locomotiva va remorca zece tone de fier pe o distanţă de 15,7 kilometri de cale ferată până în localitatea Abercynon.

După o intensă aşteptare, pe data de 21 februarie 1804, cinci vagoane încărcate cu

fier, având şaptezeci de persoane la bord, au fost remorcate până la destinaţie, călătorind cu o viteză de aproape patru kilometri pe oră (fără încărcătură, maşinăria putea să atingă douăzeci şi cinci de kilometri pe oră). Pentru a înfăptui această izbândă, primul tren cu aburi din istorie a avut nevoie de patru ore şi cinci minute.

Totul are un început, iar *capacitatea noastră de a îmbunătăţi ceva existent este efectiv nelimitată.* Acest lucm se aplică deopotrivă oricărui proiect personal, oricât de mic sau neînsemnat ni s-ar părea.

îmbunătăţirile se fac prin imitaţie

Benjamin Franklin, care ocupă un rol central într-un capitol al acestei cărţi, practica un curios exerciţiu intelectual: citea articole din reviste şi după câteva zile încerca să scrie ceea ce a citit aşa cum îşi amintea. Apoi compara cu textul original.

Această metodă de iniţiere nu este deloc neobişnuită. Marii pictori au debutat copiindu-i pe cei pe care-i admirau şi comparând apoi rezultatul final cu originalul.

10 LUCRURI DESPRE CREATIVITATE PE CARE NU ŢI LE-A SPUS NIMENI

Cartea lui Austin Kleon, *Fură ca un artist*,* reuneşte zece secrete nebănuite ca să duci la bun sfârşit un proiect, iar primul are legătură cu alegerea unui model pentru a-l imita şi depăşi:

1. ***Fură ca un artist.* Nu este vorba de plagiat, ci de alegerea unor exemple admirabile, fie lucrări, fie oameni, ca punct de plecare în propriile noastre proiecte.**
2. ***Nu aştepta până afli cine eşti ca să pui lucrurile în mişcare.* începe imediat, cu orice, iar pe parcurs îţi vei descoperi identitatea, talentul, *ikigai*-ul.**
3. ***Scrie cartea pe care ţi-ar plăcea* s-o *citeşti.* Ceea ce nu s-a realizat încă şi ceea ce-ţi lipseşte poate fi misiunea ta în viaţă.**
4. ***Foloseşte-ţi mâinile.* Trebuie să ne îndepărtăm de ecrane ca să ne folosim de cele mai bune instrumente. „Calculatoarele ne-au privat de sentimentul că, în fond, noi creăm lucrurile"**, afirmă Kleon; trebuie să-ţi implici întregul corp, nu doar creierul.**

**** Austin Kleon,*** *Fură ca un artist: 10 lucruri pe care nu fi le-a spus nimeni despre cum să fii creativ,* ***trad. de Ileana Ioni(ă-lancu, Paralela 45, Piteşti, 2012.***

** *Ibid.*, p. 61.

5. ***Proiectele colaterale și hobby-urile sunt importante.*** **Pasiunile ne fac fericiţi şi, în plus, pot deveni proiecte care să ne transforme viaţa proprie şi pe a celorlalţi.**
6. ***Secretul: fă treabă bună și împărtășește-le-o și celorlalți.*** **Arătându-le altora creaţiile, ba chiar şi gândurile tale, vei avea posibilitatea de a primi feedback şi sugestii bune.**
7. ***Geografia nu mai este stăpâna noastră.*** **Potrivit lui Kleon, călătoriile „îţi [dau] sentimentul că lumea arată altfel şi, când lumea arată altfel, creierul tău munceşte mai mult"*.**
8. ***Fii amabil (lumea nu este decât un orășel).*** **în loc să discuţi în contradictoriu, canalizează-ţi energia spre un scop creativ.**
9. ***Fii plictisitor (este singura cale prin care îți duci munca la bun sfârșit).*** **După „accesul creativ", rutina şi consecvenţa, aşa cum am văzut, sunt importante pentru a îndeplini şi desăvârşi acea „idee măreaţă" pe care ai avut-o.**
10. ***Creativitatea înseamnă selecție.*** **Ca să combaţi excesul de informaţie trebuie să te concentrezi pe ceea ce este esenţial în activitatea ta, lăsând restul deoparte.**

în Japonia „copiatul” nu are conotaţia negativă din Occident dacă se adaptează sau se îmbunătăţeşte ceea ce este imitat.

De fapt, gravurile *ukiyo-e,* cum este celebra ilustraţie cu valul şi muntele Fuji în fundal, sunt copii ale unui model original. Modelul nu are valoare, valoroase sunt reproducerile.

în limba japoneză multe cuvinte care înseamnă „a copia” se apropie mai mult de noţiunea de „oglindire”, iar oglindirea unui lucru poate fi uneori chiar mai frumoasă decât originalul.

---

* ***Ibid.**, p. 102.*

Valoarea lucrurilor efemere

în şcolile occidentale suntem învăţaţi că un lucru are o valoare cu atât mai mare cu cât este mai vechi. O biserică ce dăinuie de patru sute de ani apare în ghidurile turistice, în timp ce alta, care a fost distrusă în război şi a fost reconstruită acum cincizeci de ani, probabil că va trece neobservată.

în Japonia, importantă este frumuseţea lucrului în sine şi nu contează prea mult dacă e vorba de o copie sau o reconstrucţie a originalului. Aceeaşi educaţie japoneză se bazează pe repetarea unor *katas,* care încearcă să copieze un anumit tipar.

Sanctuarul şintoist de la Ise, considerat cel mai important din lume, este dărâmat la fiecare douăzeci de ani şi se reconstruieşte „exact” la fel. E vorba de o tradiţie care se practică din anul 690. Calculul arată că templul de la Ise a fost reconstruit de peste şaizeci de ori „copiind” întotdeauna acelaşi proiect arhitectonic.

Potrivit gândirii şintoiste, această tradiţie ajută la menţinerea prospeţimii şi purităţii locului. Dar tradiţia de reconstruire a sanctuarului de la Ise nu este bine văzută de ghidurile turistice şi de comitetul care decide ceea ce constituie Patrimoniul Umanităţii, incapabile să înţeleagă valoarea lucrurilor efemere.

Simbioză pentru a crea ceva nou

înainte de secolul IV, japoneza era o limbă lipsită de orice fel de scriere. în loc să-şi creeze propriul sistem, japonezii au preluat scrierea chineză bazată pe caractere *hanzi.* Evident, caracterele *hanzi* nu se adaptau perfect limbii japoneze, motiv pentru care a fost necesar să fie modificate în caractere cunoscute astăzi drept *kanji.* Mai mult, a fost necesară crearea a două alfabete noi: *hiragana* şi *katakana.*

Astfel, japonezii şi-au „creat” limba: au preluat ceva existent şi l-au adaptat la nevoile lor. Exact acelaşi lucra s-a întâmplat şi cu trenul-săgeată care a uimit lumea în timpul Olimpiadei de la Tokyo.

Un alt caz curios şi remarcabil se referă la benzile desenate japoneze, *manga.* Osamu

Tezuka, despre care am vorbit în *Ikigai,* este considerat părintele *manga* şi şi-a întemeiat stilul pe filmele de animaţie ale lui Disney, pe benzile desenate americane şi pe desenele tradiţionale japoneze.

Pornind de la aceste trei ingrediente, a creat nu numai un nou tip de benzi desenate, ci şi un nou gen, denumit *manga.*

Ca artă, s-ar putea situa la încrucişarea dintre banda desenată, filmul de animaţie şi roman. încă o dată, Tezuka s-a inspirat din ceea ce văzuse în străinătate, dar a adaptat totul la modul de a gândi şi la arta specifice ţării sale.

îmbunătăţirea prezentului

Este bine ştiut că japonezii sunt foarte abili în imitarea şi îmbunătăţirea lucrurilor. De aceea, dacă întrevăd o posibilitate nouă de afacere provenită din Statele Unite, o preiau în mare viteză.

Atunci când a început să-şi înfiinţeze primele restaurante în Japonia, Starbucks şi-a dat seama că existau deja câteva zeci de lanţuri de cafenele cu un model similar. Fusese copiat! Iar când 7-Eleven a început să invadeze Japonia cu magazine non-stop, japonezii nu numai că au copiat modelul de distribuţie, ci au şi cumpărat 7-Eleven, care acum este companie japoneză.

Odată preluată, compania a fost îmbunătăţită şi a cucerit Statele Unite ale Americii cu magazine mai numeroase şi produse japoneze.

Mai recent, firmele spaniole au început să exporte cu succes *jamón*, iar multe restaurante să ofere reţete care includeau *jamón serrano.* Treptat, *iberiko buta* *

***M.* „porcul iberic”**

a fost inclus în reţetele tradiţionale japoneze.

Aşa cum era de aşteptat, s-a ajuns ca *iberiko buta* să fie produs în Japonia. Este vândut în orice supermarket şi este mai ieftin decât *jamón*-ul din Spania. Dacă examinăm eticheta, vedem că, într-adevăr, provine de la porcii din Hokkaido hrăniţi cu *beriota* (au importat astfel inclusiv cuvântul *bellota,* „ghindă”).

Dacă se va întâmpla ca şi cu whisky-ul, firmele spaniole vor avea motiv de îngrijorare. După ce au copiat şi îmbunătăţit procesele din cele mai bune distilerii scoţiene, Yamazaki Single Malt Sherry Cask a fost votat de criticii britanici, acum câţiva ani, drept cel mai bun whisky din lume.

O TRAMBULINĂ CA SĂ TE AUTODEPĂŞEŞTI

Alege o lucrare, pe care o admiri în mod special şi care are legătură cu abilităţile tale, dintr-un domeniu anume, cum ar fi

---

***turile intrigii).**

scrisul, muzica, desenul sau, de ce nu, gastronomia.

Să ne imaginăm, de exemplu, că este vorba de un roman şi că ai oarecare înclinaţie spre scris.

în acest caz, ai de făcut următorii paşi:

2. ***Depistează punctele slabe.*** Chiar şi capodoperele au aspecte care, după gusturile noastre, ar putea fi îmbunătăţite (de exemplu, într-un roman, pasaje care trenează, capitole de tranziţie, un final nu prea reuşit). Notează-le.

3. ***„Importă „ îmbunătăţiri de la alte lucrări.*** într-un exerciţiu de simbioză, caută opere care să nu aibă acele puncte slabe şi adaugă-le la lista de caracteristici ale romanului ideal.

4. ***începe o lucrare cu toate acele virtuţi.*** După ce ai întocmit o listă de trăsături pozitive ale tuturor romanelor, ia-o drept ghid pentru propriul tău proiect.

Este posibil ca din prima încercare să nu reuşeşti să creezi o lucrare importantă, dar vei avea o direcţie bună de lucru şi s-ar putea ca într-o zi să depăşeşti originalul, ori, mai mult decât atât, să creezi pornind de la acea simbioză ceva absolut nou care să-i inspire pe alţii.

Mulţi artişti care au început prin a imita au ajuns să fie imitaţi.

GARA NR. 8 ELEMENTUL TĂU

Prin ceea ce nu-ţi place ajungi la ceea ce-ţi place

în *Ikigai* vorbeam despre importanţa descoperirii pasiunii noastre, a unei activităţi care să ne permită să intrăm în flux în mod fericit şi să ne facă să ne simţim utili oamenilor.

Totuşi, în societatea actuală, supraîncărcată de stimuli, urgenţe şi obligaţii, nu este uşor să ştim cu ce vrem să ne ocupăm într-adevăr. Şi înainte de a pomi trenul nostru de mare viteză, este absolut necesar să ştim clar încotro ne îndreptăm.

Probabil că de aceea sunt atâţia oameni care, deşi sclipitori, duc o existenţă apatică, departe de creativitate şi de căutarea sensului vieţii.

Cum pot să se reconecteze cu pasiunea?

Locul nostru în univers

După etapa preşcolară, multe şcoli nu numai că nu stimulează creativitatea elevilor, ci uneori chiar le anulează imaginaţia. Pentru a-i introduce pe cei mici în domeniul artelor şi creativităţii, ei trebuie înscrişi la activităţi extraşcolare, care presupun o povară economică pentru părinţi şi muncă suplimentară pentru copii.

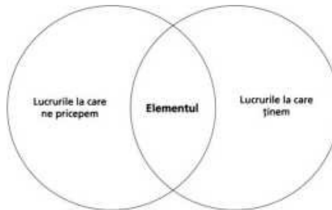
Regatul Unit al Marii Britanii a înfiinţat în 1998 o Comisie pentru creativitate, educaţie şi economie condusă de sir Ken Robinson, care a ajutat la schimbarea modului în care era văzută educaţia nu doar în Marea Britanie, ci şi în întreaga lume.

Foarte critic la adresa sistemului educaţional, sir Ken Robinson a fost una dintre victimele acestuia şi deplângea faptul că nici şcoala generală, nici liceul şi nici universitatea nu le permit oamenilor să-şi dezvolte talentele şi să descopere cu ce anume doresc să se ocupe cu adevărat.

Definiţia lui pentru Element are multe în comun cu graficul care deschidea cartea noastră *Ikigai,* grafic în care pasiunea şi munca se îmbină într-un acelaşi lucru.


Lucrurile
pe care le îndrăgești
PASIUNE
MISIUNE
Lucrurile
la care te
pricepi
IKIGAI
Lucrurile de
care lumea
are nevoie
PROFESIE
VOCAȚIE
Activitățile
pentru care
poți fi plătit

După cum îl defineşte Robinson, „Elementul este locul în care aptitudinile naturale se întâlnesc cu pasiunile personale”*. Este vital ca toţi să ne descoperim Elementul propriu, nu numai pentru că ne va face să ne simţim mai mulţumiţi, ci şi pentru că, pe măsură ce lumea evoluează, chiar viitorul comunităţilor noastre va depinde de asta.



Nu este uşor să pornim în această căutare a locului care ne revine în univers şi de multe ori ne confruntăm cu obstacole care ne determină să abandonăm. Nu doar propriile noastre temeri şi nesiguranţe, ci chiar şi societatea pune piedici celor curajoşi şi îi învaţă minte pe cei care gândesc diferit.

Orizontul următor

în lucrarea sa recentă, *Descoperă-ţi Elementul,* Robinson ne oferă o serie de linii directoare ca să putem lucra la ceea ce ne place şi să contribuim cu talentul nostru la o societate mai creativă:

- Lăsând deoparte modestia şi nesiguranţele, descoperă o dată pentru totdeauna care sunt materiile sau aptitudinile care ţi se potrivesc în mod natural.
- Transformă-te într-o persoană sigură pe sine şi responsabilă, capabilă să-şi apere şi să-şi amplifice competenţele.
- Descoperă ce anume te face să te trezeşti dimineaţa, ce te motivează.

- **Află cum anume poţi să te distrezi cu ceea ce ai dori să faci. Pentru că, de exemplu, a naviga nu este totuna cu a construi o barcă.**

După ce vei afla care este *elementul* tău şi unde se află, trebuie să porneşti la drum şi să te bucuri de aventură.

Toţi cunoaştem oameni atât de încântaţi de ceea ce fac, încât mersul la serviciu este pentru ei un stimulent la fel de puternic ca o vacanţă. Nu are importanţă ce sunt: pot fi pompieri,

învăţători sau analişti de date. Esenţial este faptul că şi-au găsit *elementul* şi că, prin efortul lor, contribuie la crearea unei planete mai prietenoase şi mai generoase.

Acest lucru este la îndemâna tuturor. Aşa cum spune Robin- son: „Şi aventura ta va avea parte de provocările şi recompensele sale. Chiar dacă nimeni n-a mai trăit până acum viaţa ta, există indicii lăsate de mulţi înaintaşi care te pot călăuzi pe drum. Până la urmă, numai tu vei şti dacă ai ajuns la ţintă sau dacă trebuie să te avânţi către următorul orizont – dacă ţi-ai găsit Elementul, sau dacă încă-l mai cauţi. Oricare ar fi situaţia, nu trebuie să te îndoieşti nici o clipă de faptul că merită să întreprinzi această expediţie.”*

* *Ibid.*, p. 26.

TESTUL NEGATIV/POZITIV

Creatorul psihomagiei, Alejandro Jodorowsky, spunea că dacă nu ştii ce anume îţi place trebuie să notezi ceea ce nu-ţi place şi, prin eliminare, vei ajunge la ceea ce îţi place.

Aşa începe şi exerciţiul care urmează:

1. *Notează tot ceea ce nu-ţi plăcea să studiezi.* Poţi să începi cu materiile pe care le detestai în şcoală sau în timpul celorlalte studii şi să precizezi de ce.

2. *Fă o listă de îndeletniciri pe care le urăşti.* Dacă ai experienţă profesională, scrie care sunt acele ocupaţii care te-au făcut să te simţi gol pe dinăuntru sau înstrăinat şi argumentează de ce.

3. *Fă un inventar al lucrurilor cotidiene pe care nu-ţi place să lefaci.* Aici pot intra activităţi casnice, de organizare a agendei sau orice obligaţie de zi cu zi care ţi se pare constrângătoare, apoi precizează din nou de ce.

4. *Găseşte numitorul comun în tot ceea ce nu-ţi place. în ce privinţă se aseamănă „punctele ‘‘de pe listele tale negative? Dacă afli, vei găsi o direcţie pe care trebuie s-o eviţi în căutarea Elementului tău.*

- *Te obosesc sarcinile repetitive sau, dimpotrivă, te copleşesc lucrurile care necesită o gândire creativă, luarea de decizii?*

- *Sunt activităţi solitare, sau care se fac în prezenţa cuiva ?*

- *Aceste sarcini sunt generate de o solicitare externă, sau depind doar de tine?*

- *Implică efort fizic, sau intelectual?*

5. *în continuare, notează tot ceea ce-fi place sau fi-a plăcut să faci la fiecare dintre categoriile de mai sus:*

- *Şcoală şi formarea ulterioară*
- *Ocupaţii*
- *Sarcini cotidiene*

6. *Găseşte numitorul comun la tot ceea ce-ţi place, cu aceleaşi întrebări ca la punctul 4. Şi adaug-o şi pe a cincea: există un singur domeniu sau o singură idee care defineşte Elementul tău?*

7. *Printre aceste activităţi există vreuna pe care ai renunţat s-o mai faci? De ce ai abandonat-o? Ce poţi să faci ca s-o recuperezi?*

8. *Întocmeşte un clasament al lucrurilor pe care le îndrăgeşti sau pe care le-ai îndrăgit. Ce s-ar afla pe primul loc? Cum*

poţi să-i faci un loc cât mai important în viaţa ta?

9. ***Acum, când ceea ce te pasionează devine evident, pune-ţi următoarea întrebare-cheie: ce lucru mi-am dorit întotdeauna să fac, dar nu am îndrăznit până acum să mă apuc de el?***

10. ***Decide cum, unde şi când te vei apuca – şi semnează, ca dovadă a angajamentului tău.***

GARA NR. 9 **FRANKLIN**
O metodă de a ne amplifica virtuţile

Ca să ne continuăm călătoria, să aruncăm o privire în trecut şi să cunoaştem viaţa unui om care, în secolul XVIII, şi-a dezvoltat propriile instrumente pentru a se menţine sincronizat cu *ikigai-ul* său.

Autoreflecţia şi admiraţia au fost cele două mijloace pe care le-a utilizat Benjamin Franklin pentru a-şi depăşi limitele. Biografia sa este eclectică şi aproape fără limite: s-a remarcat ca politician şi inventator al paratrăsnetului, dar a avut şi un rol esenţial în Revoluţia Americană şi în formarea Statelor Unite ale Americii.

Cu toate astea, în mod sigur, una dintre faţetele lui cele mai ascunse este cea de filozof şi, utilizând terminologia actuală, de creator al unei interesante metode de

dezvoltare personală.

„Există trei lucruri extrem de dure: oțelul, diamantul şi autocunoaşterea."
BENJAMIN FRANKLIN

Un pionier al dezvoltării personale

Protagonistul acestei gări ar putea fi definit ca un precursor al dezvoltării personale pe vremea când acest concept, în mod evident, nici măcar nu exista. De ce?

Acest intelectual american neliniştit era deja conştient că autocunoaşterea şi imitarea celor mai buni decât noi într-un domeniu constituie cheia pentru a ne depăşi propriile limite.

Când a împlinit douăzeci de ani, Benjamin Franklin şi-a stabilit un obiectiv foarte ambiţios: să atingă perfecţiunea morală, in acest scop, şi-a dedicat mult timp citirii de biografii ale marilor personalităţi care îl precedaseră, extrăgând din ele virtuţile care, considera el, trebuiau să-i ghideze paşii.

Carneţelul lui Franklin

Ceea ce se cunoaşte sub numele de „cele treisprezece virtuţi ale lui Benjamin Franklin" sunt: cumpătarea, tăcerea, ordinea hotărârea, austeritatea, sârguinţa, sinceritatea, echitatea, moderaţia, curăţenia, liniştea, castitatea şi umilinţa.

Dacă ne-am pune în locul lui, ne-am întreba cum se face că o persoană de douăzeci de ani, care caută perfecţiunea morală poate rămâne atât de disciplinată în căutarea acestor virtuţi.

Benjamin Franklin se ajuta de nişte cartonaşe precum cel pe care-l vedem mai jos. Pe ele nota zilele şi calităţile necesare pentru a atinge perfecţiunea. Săptămânal, se concentra asupra unuia dintre ele, punându-l primul pe listă, şi marca fiecare zi în care practicase cu suficientă stăruinţă virtutea respectivă.

După treisprezece săptămâni, adică aproximativ trimestrial termina seria şi o lua de la capăt.

Pentru a decide dacă şi-a îndeplinit obiectivul zilei, la finalul ei îşi făcea o autoanaliză. Cu alte cuvinte, observa zilnic cât de consecvent a fost în căutarea perfecţiunii.

La sfârşitul vieţii, deşi considera că nu atinsese perfecţiunea morală, Franklin credea că rutina sa comportamentală strictă şi autocunoaşterea îl transformaseră într-un om mai bun. De aceea, se simţea dator „faţă de carneţelul lui pentru fericirea întregii sale vieţi”.

„în general, fericirea umană nu se obţine prin mari noroace, care pot apărea foarte rar, ci prin lucrurile mărunte ce se întâmplă în fiecare zi."
BENJAMIN FRANKLIN

Cele treisprezece virtuţi

Să vedem deci ce virtuţi au făcut din inventatorul paratrăsnetului un om mai înţelept, fericit şi consecvent. Ideile lui Franklin asociate cu fiecare virtute sunt din secolul al XVlII-lea, dar aproape toate continuă să fie pe deplin valabile şi astăzi.

1. ***CUMPĂTAREA.* „Să nu mănânci până te saturi, să nu bei până la beţie.” Fără să fie conştient de ea, Franklin cunoştea deja regula *Hara hachi bu* a japonezilor: când te-ai săturat în proporţie de optzeci la sută, opreşte-te din mâncat.**
2. ***TĂCEREA.* „Spune doar ceea ce le poate fi de folos altora sau ţie însuţi, evită conversaţiile lipsite de importanţă.” Sau, cum spune o zicală japoneză: „Ceea ce ai de spus spune mâine.” în ultimul capitol al acestei cărţi vom vorbi despre importanţa cuvintelor pe care le rostim.**
3. ***ORDINEA.* „Toate obiectele tale să aibă locul lor, toate problemele tale să-şi găsească momentul oportun.” în bestsellerül său *Magia ordinii**, Mărie**

* Marie Kondo, *Magia ordinii. Senzaţionala metodă*

Kondo subliniază influenţa pe care spaţiul, mediul înconjurător, o are asupra armoniei mentale pentru manifestarea /Âr/gm-ului nostru.

4. ***HOTĂRÂREA.*** **„Hotărăşte-te să realizezi ceea ce ar trebui să faci, realizează fără greş ceea ce ai hotărât." în capitolul 3, unde am introdus conceptul de *ganbarimasu,* am văzut câtă putere au hotărârea şi efortul în fiecare aspect al vieţii noastre.**
5. ***AUSTERITATEA.*** **„Cheltuieşte doar ceea ce poate aduce un bine pentru alţii sau pentru tine. Exemplu: nu risipi nimic." Transpus în termeni moderni, *less is more,* mai puţin înseamnă mai mult. Minimalismul în viaţă ne invită să avem mai puţine lucruri şi relaţii, dar de mai bună calitate.**
6. ***SÂRGUINŢA.*** **„Nu pierde timp, ocupă-te mereu de ceva util, întrerupe orice acţiune nenecesară." în capitolul 33 al cărţii vom vorbi despre *kaizen,* arta de a include în viaţa noastră mici îmbunătăţiri zilnice.**
7. ***SINCERITATEA.*** **„Nu recurge la înşelătorii care pot răni, gândeşte sincer şi corect şi, dacă vorbeşti, fii consecvent cu ceea ce spui." în cuvintele lui Gandhi: „Fericirea este armonia între ceea ce gândeşti, ceea ce spui şi ceea ce faci."**
8. ***ECHITATEA.*** **„Nu răni pe nimeni cu insulte sau omiţând să-ţi faci datoria faţă de el." Liniştea mentală dată de faptul că facem ceea ce este corect ne salvează de o uzură ce ne-ar periclita energia şi succesul.**
9. ***MODERAŢIA.*** **„Evită extremele; abţine-te de la injuriile provocate de resentimente, chiar dacă tu crezi că sunt meritate." Până la urmă, descărcările negative sunt toxice pentru toată lumea.**

---

japoneză de a-(i elibera şi organiza casa, trad, de Ştefania Mihalache, Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2015.

CREEAZĂ-ŢI PROPRIUL „CARNEŢEL FRANKLIN"

Ca să aplici această metodă de dezvoltare personală în viaţa de zi cu zi, ia-ţi un caieţel pe care să-l poţi purta asupra ta sau foloseşte aplicaţia *Notes* de pe telefonul mobil.

Adaptând metoda Franklin la nevoile tale:

1. **Fă un tabel, asemenea cartonaşului pe care l-ai văzut mai sus, cu valorile pe care vrei să le dezvolţi şi zilele săptămânii.**
2. **Consacră fiecare săptămână dezvoltării uneia dintre aceste**

10. *CURĂŢENIA.* „Nu tolera necurăţenia de pe corp, de pe haine sau din cameră.” în *Manualul de curăţenie al unui călugăr budist,* Keisuke Matsumoto arată că orice curăţenie exterioară este în acelaşi timp interioară şi, prin urmare, înseninează sufletul.

11. *LINIŞTEA.* „Nu te supăra din nimicuri sau din incidente obişnuite ori inevitabile.” Marele maestru zen Taisen Deshimaru spunea că, independent de faptele exterioare, omul este, prin natura sa, „tăcut, paşnic şi calm”.

12. *CASTITATEA.* „Bucură-te rar de plăcerea sexuală, fa-o doar în scopuri sănătoase sau de procreare, niciodată din plictiseală sau pentru a afecta pacea ori reputaţia proprie sau a altei persoane.” Este, probabil, singura virtute căzută în desuetudine, cu toate că, în mod sigur,

dacă înşeli pe cineva pentru a te bucura de sex nu vei avea linişte sufletească.

13. *UMILINŢA.* „Imită-i pe Isus şi Socrate.” Nu e nevoie să spunem mai mult.

2. Consacra hecare saptamana dezvoltam uneia dintre aceste valori şi începe-ţi ziua cu un obiectiv precis (de exemplu: pentru a practica *recunoştinţa,* astăzi voi trimite un e-mail unui fost profesor care m-a ajutat mult în formarea mea ca persoană).

3. Dacă într-o zi nu ai practicat virtutea respectivă, nu vei bifa căsuţa. La sfârşitul săptămânii vei putea verifica dacă ai fost constant în urmărirea acelui obiectiv.

4. La sfârşitul săptămânii, examinează în tabel virtuţile pe care le-ai dezvoltat mai mult. Dacă ai şapte bife, înseamnă că deja ai integrat valoarea corespunzătoare în viaţa ta. Dacă ai puţine bife, înscri-o din nou în tabel pentru a o exersa în săptămânile următoare.

GARA NR. 10
GASSHUKU Sesiunile
shinkansen

Japonezii consideră că nimeni, luat individual, nu este la fel de inteligent ca un grup de persoane talentate. în această cultură este foarte importantă suma sinergică, ea e mai presus de orice individualitate.

Până şi activităţile care se desfăşoară solitar se fac mai cu spor atunci când mai multe persoane talentate lucrează în acelaşi timp, chiar dacă fiecare se ocupă de propriul său proiect. Creatorul solitar este însoţit de exemplul altor creatori care luptă pentru visul lor. A împărţi spaţiul cu alte persoane în plină efervescenţă duce la eliberarea unei energii foarte puternice.

în continuare vom vedea o ilustrare dintre cele mai faimoase şi surprinzătoare.

Poveste de groază

în urmă cu două secole, mai mulţi scriitori englezi se adunau la Villa Diodati, pe malul lacului Leman, la Geneva. Reşedinţa fusese închiriată de Lordul Byron, care l-a invitat acolo pe poetul Percy B. Shelley, însoţit de soţia sa, Mary. în casă se mai afla şi medicul personal al lui Byron, J.W. Poiidori.

întâlnirea a avut loc în „anul fără vară”, cum avea să fie cunoscut din cauza brutalei erupţii a vulcanului Tambora, din Indonezia de astăzi, care a cufundat în iarnă emisfera nordică în timpul lunilor estivale.

în plin climat apocaliptic, Lordul Byron le-a propus prietenilor şi medicului său un joc: fiecare să se închidă în camera lui până când va reuşi să scrie o poveste de groază.

Polidori a scris un fragment din ceea ce avea să devină *Vampirul,* primul roman de acest gen scris vreodată. Când s-au adunat ca să-şi prezinte scrierile, medicul lui Byron ar fi fost de departe câştigătorul provocării, însă a avut ghinion. Cu ocazia exerciţiului, soţiei lui Shelley, Mary Wollstonecraft, i-a venit ideea să conceapă nici mai mult, nici mai puţin decât romanul *Frankenstein.*

A fost inspirată de conversaţiile dintre soţul ei şi Polidori referitoare la cercetările epocii privind stimularea electrică a corpurilor lipsite de viaţă, pentru a se încerca resuscitarea lor.

Această capodoperă a genului nu s-ar fi plăsmuit probabil niciodată dacă toate acele minţi cu imaginaţie fertilă nu s-ar fi închis în acelaşi loc.

Gasshuku

„— Peste două săptămâni trebuie să mergi la un *gasshuku,* mi-a spus o secretară din departament.

A încercat să-mi explice în ce consta un *gasshuku,* dar nu am înţeles decât că urma să mergem cu toţii într-o călătorie ca să ne petrecem weekendul în peninsula Izu.

Alături de colegii de muncă, am ajuns, foarte încântat, la un hotel tradiţional (*riokan*). După cina de vineri, am intrat într-o cadă cu apă termală înconjurată de bambuşi, cu vedere spre muntele Fuji, sub clar de lună.

«Dacă sunt plătit pentru asta, este foarte mişto!» mi-am zis cu un zâmbet larg.

A sosit ziua de sâmbătă, iar la ora cinci dimineaţa eram cu toţii în picioare. Micul dejun l-am luat în sala de conferinţe din hotel, în timp ce preşedintele companiei ne dădea instrucţiuni referitoare la ceea ce aştepta de la noi.

Restul weekendului a fost un maraton de muncă, fără nici o clipă liberă în care să mai intru în apa termală cu vedere spre Fuji.

Luni, în loc să mă simt relaxat după călătorie, eram epuizat, însă aveam un sentiment de satisfacţie. în timpul celor două zile de *gasshuku* generaserăm mai multe idei şi rezolvaserăm mai multe probleme decât am fi reuşit să facem în câteva săptămâni la birou."

HÉCTOR

în japoneză, termenul *gasshuku* se foloseşte pentru a desemna întâlnirea unor colegi de serviciu, de studii sau chiar a unor persoane care împărtăşesc un hobby (dc exemplu, artele

marţiale) într-un loc diferit de cel obişnuit, cu un obiectiv comun: optimizarea activităţii prin utilizarea ideilor întregii echipe.

Este ceea ce în engleză se numeşte *offsite meeting* sau, în mediul inginerilor, *hackathon.*

Adesea visăm să dedicăm mai mult timp pasiunii noastre, cultivării /'i/gai-ului nostru, dar suntem ocupaţi cu sarcini şi obscure activităţi de rutină care ne umplu orele vieţii cotidiene.

Nu este vina noastră. Sunt atât de numeroase piesele de puzzle care formează rutina noastră zilnică, încât ne e greu să facem schimbări radicale. Putem să îndeplinim obiective modeste, cum ar fi să mergem la un curs de desen de o oră în fiecare joi. Nu e deloc rău să mergi săptămânal la o şcoală, dar după trei luni vom fi alocat desenului doar douăsprezece ore.

îţi imaginezi cum ar fi să petreci un weekend într-un hotel la munte, cu trei sau patru prieteni şi prietene pasionaţi de desen, pictând timp de douăsprezece ore pe zi peisaje din natură?

Fără îndoială, într-un singur weekend s-ar obţine rezultatele a jumătate de an de cursuri săptămânale.

HOTELUL ROMANCIERULUI

„într-o perioadă în care nu reuşeam să mă concentrez ca să-mi termin romanele, am început să-mi fac obiceiul, când se apropia termenul de predare, de a mă închide pentru câteva zile în şir, uneori chiar timp de o săptămână, într-un hotel din oraş. Unul dintre ele, unde am terminat *Wabi-Sabi,* era atât de aproape, încât de la fereastra camerei puteam să văd blocul în care locuiam.

Era ceva inedit să-mi văd casa în timp ce tastam pe lap- top. Faptul că mă aflam într-un loc apropiat şi, în acelaşi timp, străin îmi stimula imaginaţia şi totodată atenţia de care aveam nevoie.

M-am «izolat» şi în locuri mai îndepărtate, într-o chilie din mănăstirea Montserrat, de unde n-am mai ieşit până când n-am terminat thrillerul *El cuarto relno.”*

FRANCESC

Când ieşim din zona noastră de confort, când suntem departe de preocupările noastre zilnice, putem să ne concentrăm energia ca să dăm tot ce este mai bun în noi şi să învăţăm mult mai repede.

Merită să ne oprim din când în când din ceea ce facem şi să alocăm câteva zile sau cel

puţin câteva ore succesive ca să ne hrănim pasiunea.

CUM SĂ ORGANIZĂM SESIUNI *SHINKANSEN*

Vom folosi pentru ceea ce în Japonia se numeşte *gasshuku* sintagma „sesiuni *shinkansen”.*

SESIUNE *SHINKANSEN:* timp alocat exclusiv unui obiectiv bine definit şi ambiţios o perioadă neîntreruptă, de mai multe ore sau chiar de câteva zile, evitând orice distragere. în mod ideal, se realizează într-un loc situat departe de tot ceea ce, de

regulă, ne derutează şi ne distrage zi de zi. Obiectivul este să se producă un salt radical, aşa cum am văzut în primul capitol.

în continuare, să vedem cum se organizează o sesiune *shinkansen:*

- **Se stabilesc ferm ziua şi ora de începere şi de încheiere.**
- **Se defineşte precis obiectivul înainte de a începe. Când se deschide sesiunea, trebuie să se poată lucra încă din primul minut.**
- **Se interzic telefoanele mobile şi alte mijloace de comunicare de la începutul până la încheierea sesiunii.**
- **Dacă sunt mulţi participanţi la sesiunea *shinkansen,* cel mai bine este să se programeze în după-amiaza precedentă o cină, de exemplu, sau alt eveniment la care să se poată cunoaşte toată lumea şi să se creeze o atmosferă pozitivă între cei prezenţi.**
- **Dacă vrei să ţii o sesiune *shinkansen* de unul singur, caută un loc nou pentru tine, în care să fii departe de ceea ce te distrage. De exemplu, o casă la ţară sau chiar un hotel în acelaşi oraş.**
- **Se pot organiza sesiuni *shinkansen* şi la distanţă, cu alte persoane care ne împărtăşesc pasiunea. Pentru asta cel mai bine este să folosim medii electronice de colaborare, cum este Skype sau Hangout, care permit vizualizarea reciprocă a ecranelor calculatoarelor şi a chipurilor. Este important ca toţi participanţii să fie pe deplin motivaţi şi să nu sfârşească prin a naviga, dezorientaţi, pe internet.**

GARA NR. 11

AVENTURA Ieşi din zona de confort

Când luăm un tren spre o destinaţie nouă, la început ne poate cuprinde neliniştea, deoarece ieşim din mediul nostru familiar. Totuşi, după un timp, văzând cum se succedă peisajele pe fereastră, asupra noastră coboară seninătatea proprie călătorului, care devine parte din itinerar şi acceptă caracterul provizoriu al vieţii.
Această stare de spirit este cea care trebuie să ne însoţească atunci când ne îmbarcăm în orice aventură profesională, artistică sau chiar sentimentală. Trebuie să fim conştienţi că vom ieşi din zona noastră de confort, ceea ce va genera o nesiguranţă lăuntrică, dar noile orizonturi care ne aşteaptă merită întregul nostru curaj.

Broasca nu ştia că fierbe

Zona noastră de confort este locul sau situaţia în care ne simţim comod, pentru că ne găsim într-un mediu pe care-l cunoaştem şi la care putem să reacţionăm ca de obicei, fără să fie nevoie să improvizăm soluţii noi ori să înfruntăm stresul schimbării.

„Zona de confort este o stare comportamentală în care o persoană funcţionează într-o condiţie de anxietate neutră.

utilizând un set limitat de comportamente pentru a procura un nivel stabil de randament, în general fără senzaţia de risc."

ALASDAIR WHITE*

Totuşi, dacă rămânem tot timpul în „lumea familiară”, nu putem să evoluăm, şi mulţi oameni plătesc scump – prin apatie, epuizare şi chiar depresie – faptul că nu părăsesc mediul lor confortabil.

---

* *From Comfort Zone to Performance Management,* White & Mac Lean Publishing, Baisy-Thy, 2008.

Vestea bună este că sfidarea zonei noastre de confort este ceva ce facem în mod natural şi instinctiv de când ne naştem. Ne permite să creştem, să învăţăm şi să ne maturizăm. Copiii se aventurează mereu în necunoscut, până când devin adulţi.

Problema este că, odată ajunşi la maturitate, descoperim că suntem vulnerabili. Devenim conştienţi că avem lucruri de pierdut sau că putem să ne rănim. Astfel ne paşte riscul de a ne consuma energia asemenea broaştei din fabulă, care fierbea într-o cratiţă pentru că nu-şi dădea seama că temperatura creşte treptat.

Mai bine să ne asumăm riscuri

Nici un progres care a condus la evoluţia societăţii nu ar fi fost posibil dacă oamenii ar fi rămas în zona lor de confort.

La fel şi la nivel individual: vom reuşi să obţinem ceea ce ne dorim cu adevărat doar aventurându-ne în necunoscut. Aşa cum explică într-o carte a sa Dale Camegie, un maestru al trai- ningului şi dezvoltării personale:

„învăţăm doar prin acţiune. Copiii nu învaţă să meargă pri- vindu-i pe alţii, ci încearcă să se ridice şi cad de sute de ori înainte de a înţelege cum să pună un picior în faţa celuilalt

într-un echilibru perfect. Făcând lucruri care sunt incomode şi noi, îţi extinzi, în ultimă instanţă, zona de confort. Asta îţi permite să abordezi curajos noi sarcini; nu fără teamă, ci cu o teamă controlată."

„Dacă faci ceva ce nu credeai că vei putea face, vei simţi cum rezilienţa, speranţa, demnitatea şi curajul tău devin mai puternice. Cândva vei avea de făcut alegeri mai grele, ce vor necesita şi mai mult curaj. Când vor sosi acele momente şi vei face alegerea potrivită, curajul tău va fi recunoscut de oamenii care contează cel mai mult pentru tine. Iar când ceilalţi vor vedea că pui curajul mai presus de teamă, vor învăţa ce este curajul şi nu se vor teme decât de lipsa lui."

Dacă vrem să aspirăm la mai mult decât simpla supravieţuire, trebuie să lăsăm deoparte zicala: „Nu lăsa vrabia din mână pentru cioara de pe gard." Cunoaştem deja prea bine zona noastră de confort. Ne-a oferit tot ce putea să ne ofere. Dacă am îndrăzni să trecem dincolo de ea?

MICI ESCAPADE ÎN AFARA ZONEI DE CONFORT

Chiar dacă angajamentele tale actuale nu-ţi permit să te arunci într-o mare aventură, în fiecare zi poţi să faci câte o incursiune în afara zonei tale de confort, asemenea unui alpinist care se antrenează în munţii din apropiere înainte de a ataca vârful cel mai înalt.

Aceste propuneri îţi vor fi utile ca să nu te complaci şi să permiţi pătrunderea de aer proaspăt în viaţa ta cotidiană:

1. ***Schimbă traseul când mergi la serviciu sau la şcoală.*** Sau schimbă modul în care ajungi acolo. Dacă obişnuieşti să mergi cu un mijloc de transport în comun, încearcă într-o zi să mergi cu bicicleta sau chiar pe jos, dacă nu e

prea departe, observând lucrurile neobişnuite ce-ţi apar în cale.
2. ***Citeşte o carte a unui autor necunoscut.*** Intră într-o librărie şi, fără idei preconcepute, lasă-te sedus de o copertă şi de un titlu. Cel mult citeşte primul paragraf ca să vezi ce emoţii îţi trezeşte. Poate că vei face descoperirea anului.
3. ***Plimbă-te printr-un cartier în care nu ai***

mai fost niciodată. **Asemenea unui turist în propriul oraş, ia metroul sau autobuzul într-o zi de sărbătoare, spre o destinaţie necunoscută. Plimbă-te prin acea zonă cu „ochi noi”, observă clădirile şi lumea, intră într-un bar ca să iei contact cu atmosfera locală.**

4. ***învaţă ceva nou.*** **Oricât de puţin timp ai avea, înscrie-te la un curs unde poţi învăţa ceva ce n-ai mai practicat nici-odată: tai-chi, bucătărie japoneză, caligrafie, desen cu**

modele, fotografie... Vei pătrunde într-o altă lume şi vei cunoaşte totodată oameni noi.

5. ***înnoieşte-ţi prieteniile.*** **Mai ales dacă ai aplicat punctul 4, permite noilor cunoştinţe să intre în viaţa ta. Ele te vor face să cunoşti locuri diferite, vei avea noi subiecte de conversaţie. Ca să dobândeşti prieteni noi, poţi să încerci să discuţi cu un coleg de serviciu cu care până acum ai avut o relaţie exclusiv profesională.**

GARA NR. 12
TIMING la trenul la timp

Ai uneori senzaţia că pierzi trenul vieţii? Agenda ta e pe cale să intre în colaps? Trăieşti cu senzaţia că, sub povara atâtor angajamente şi obligaţii, viaţa îţi este pe punctul de a deraia?

Dacă ai răspuns „da" la cel puţin una dintre aceste întrebări, probabil că nu-ţi gestionezi timpul în mod adecvat, ceea ce de multe ori are repercusiuni asupra situaţiei financiare, căci între timp şi bani există o strânsă legătură.

Ca să dăm un exemplu foarte simplu: dacă nu faci la timp cumpărături în supermarketul unde există cele mai bune oferte, va trebui să mergi în ultimul moment la magazinul din colţ şi să plăteşti mai mult.

Să vedem în continuare o metodă elementară, dar eficientă pentru optimizarea gestionării timpului, banilor şi vieţii tale.

Legea urgenţei şi a importanţei

Să te organizezi bine este o artă; de multe ori timpul trece fără să facem nici jumătate

din lucrurile pe care doream să le terminăm înainte de weekend.

Adesea avem atâtea lucruri de făcut, încât nu ştim de unde să începem: rămânem blocaţi şi nu realizăm nici una din sarcini... Sau ne ocupăm de un lucru pe care-l credem urgent, dar care în realitate n-are nici o importanţă. Pentru a ne organiza mai bine agenda săptămânală, trebuie să avem o viziune clară asupra sarcinilor prioritare, care, odată finalizate, ne vor permite să ne bucurăm de weekend fără să ne simţim vinovaţi şi să dormim noaptea fără să ne trezim stresaţi dimineaţa.

Obiectivul este să nu rămânem mereu în urmă, astfel încât, din când în când, să putem fi oameni: să mergem la cinematograf, să citim un roman de plăcere, să ne dedicăm unor distracţii mondene.

în conferinţa sa intitulată *Ultima lecţie,* Randy Pausch recunoştea că„matricea Covey" fusese cheia fundamentală a tuturor succeselor lui în viaţă.

După modelul acestui tabel, putem să facem liste cu o ordine bine definită conform legii urgenţei şi importanţei. Odată ce avem o listă de sarcini, este bine s-o organizăm astfel:

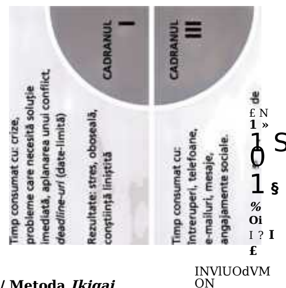
1. **Să notăm sarcinile *urgente şi importante* ca prioritate absolută şi să le începem cât mai repede.**
2. **în continuare să ne ocupăm de cele *importante şi care nu sunt urgente.***
3. **în final, să le consemnăm pe cele *urgente şi neimportante.***
4. **Pe cele care *nu sunt nici urgente, nici importante* putem să le ştergem de pe listă.**

METODA KAMPRAD

Iată sistemul *hard* al lui INGVAR KAMPRAD, fondatorul IKEA, care recomandă: „împarte-ţi viaţa în unităţi de zece minute şi încearcă să dedici cât se poate de puţine unităţi sarcinilor nesemnificative."

Trei modalităţi clasice prin care timpul „zboară"

Uneori orele alunecă precum nisipul printre degete, fără să ne dăm seama cum. Să vedem care sunt principalele pierderi de timp din viaţa modernă şi antidoturile spre a le remedia:



- **DISTRACŢII VIA REŢELE SOCIALE. Soluţia este simplă şi nu are nevoie de multe explicaţii: deconectează totul, cel puţin cât timp eşti implicat într-o activitate care îţi solicită atenţia.**
- **MESE CU PRIETENII ŞI / SAU CLIENŢII. Un profesionist foarte activ poate să ia prânzul în fiecare zi a săptămânii la restaurante unde cheltuie bani şi „pierde" în medie două ore pe zi. Dacă, în plus, bea vin la prânz, scăderea randamentului după aceea va fi radicală. SOLUŢIE: să accepte cel mult una sau două mese pe săptămână. Dacă trebuie să ne ocupăm de multe persoane, putem să le grupăm în funcţie de afinităţi în grupuri de patru sau cinci. Câştigăm astfel ore de muncă şi dăruim celorlalţi relaţii de prietenie şi noi cunoştinţe. O altă strategie pentru a economisi timp ar fi ca, în loc de masa de prânz, să propunem întâlniri la o cafea (care să dureze patruzeci de minute, cel mult).**
- **REZOLVAREA PROBLEMELOR PERSONALE. Nu trebuie s-o facem niciodată în timpul programului de lucru, căci, dacă alocăm timp pentru ceea ce-ar trebui să facem în timpul liber, ne vom pomeni că recuperăm noaptea şi în weekenduri, când ceilalţi se odihnesc, ceea ce n-am făcut când trebuia.**
- **în cele din urmă: NU ESTE NICIODATĂ O AFACERE BUNĂ SĂ FURĂM DIN TIMPUL PENTRU SOMN ca să „fim la zi". Acest lucru se poate face strict punctual, în noaptea sau în zorii unei zile în care urmează să fie predat ceva important, dar trebuie evitat cu orice preţ să devină o obişnuinţă. Pe lângă riscurile pentru**

sănătate şi accelerarea îmbătrânirii, în realitate nu economisim timp procedând astfel. Dacă te odihneşti doar patru sau cinci ore, mintea ta va fi mai înceată şi randamentul pe oră va fi

mult mai scăzut decât dacă te-ai fi odihnit minimum şapte ore. Oricum ai privi lucrurile, nu ieşi în avantaj.

TEHNICA POMODORO

O metodă foarte eficace pentru a spori randamentul şi pentru a termina lucrurile la timp este TEHNICA POMODORO:

1. **împarte timpul alocat sarcinii în perioade neîntrerupte (fără nici un tip de distragere a atenţiei) de 25 de minute.**
2. **Fă o pauză de 5 minute la fiecare 25 de minute de muncă.**
3. **După patru „pomodoro” ne putem premia cu o pauză mai lungă, de 15 minute.**

Această metodă este foarte eficientă pentru că limitarea sarcinii la 25 de minute ne obligă să ne concentrăm total ca să îndeplinim misiunea pe care ne-am asumat-o. Ne asigurăm pauze şi compensăm stresul cu satisfacţia că finalizăm multe chestiuni pe care le avem de făcut.

Se numeşte astfel *(pomodoro* înseamnă „pătlăgică roşie” în italiană) din cauza cronometrului de bucătărie, adesea în formă de roşie, pe care-l folosim când gătim. Utilizarea lui la birou sau în casă ne ajută să ne îndeplinim misiunile fără să ajungem la epuizare.

GARA NR. 13
PARETO Regula 80/20

Cunoscută şi ca „legea celor lipsiţi de vitalitate” sau „principiul factorului

insuficient", această regulă a fost formulată de către economistul italian Vilfredo Pareto şi afirmă că 80% dintre consecinţe sunt rezultatul a doar 20% dintre cauze.

Punctul de plecare a fost un calcul pe care Pareto l-a realizat la începutul secolului XX asupra generaţiei înstărite din Italia. Prin acest exerciţiu de macroeconomie, şi-a dat seama că 20% din populaţia italiană producea 80% din bogăţia ţării.

Principiul lui Pareto nu este un adevăr demonstrat ştiinţific, dar constituie un instrument foarte eficient şi poate sta la baza deciziilor noastre. Se foloseşte mult în lumea afacerilor şi în inginerie. De exemplu, 80% din traficul din oraşe se concentrează pe 20% dintre străzi. Dacă vrem să îmbunătăţim condiţiile de trafic, cel mai bine este să ne axăm pe îmbunătăţirea acelui 20% unde există trafic intens. în informatică întâlnim acest principiu când constatăm că 80% dintre virusuri sunt produse de 20% din codul-sursă. 80% din traficul pe internet se concentrează, în mod misterios, pe 20% dintre servere.

MAI PUŢIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT

Tanaka, un om de afaceri care deţinea un lanţ de restaurante, mi-a solicitat acum câţiva ani consultanţă pentru a-şi îmbunătăţi rezultatele. Când i-am recomandat să elimine 80% din oferta din meniu ca să crească vânzările lanţului de restaurante, s-a uitat la mine de parcă eram nebun.

Mi-a spus că nu doreşte să elimine nimic, ci vrea să adauge sortimente noi pentru a îmbunătăţi oferta. L-am convins să încerce de probă meniul minimalizat într-unul din restaurante. Peste o săptămână, Tanaka m-a sunat foarte emoţionat şi mi-a spus că în restaurantul cu meniul restrâns vânzările crescuseră cu 35%.

Omul de afaceri a înlocuit în final meniurile din toate restaurantele cu versiunea minimalistă. Mentalitatea lui Tanaka s-a modificat: a trecut de la adăugire la eliminare. Ultima dată când l-am văzut m-a întrebat ce poate să mai elimine din afacerea lui cu restaurante. Cazul Tanaka este un exemplu foarte clar de aplicare a principiului lui Pareto.

HÉCTOR

Primul pas în aplicarea principiului Pareto este analiza datelor privind starea actuală a afacerii tale, a sistemelor sau a stilului tău de viaţă. Al doilea pas, după identificarea a tot ceea ce are o contribuţie consistentă, constă în eliminarea sau îmbunătăţirea acelor lucruri cu o contribuţie mai mică. Acest pas este de multe ori cel mai dificil de parcurs, pentru că ne e greu să credem că lucrurile vor merge mai bine dacă eliminăm 80%.

20% din efortul tău generează 80% dintre

rezultate.

Ikigai-ul, pasiunea din viaţa ta, nu se află printre lucrurile lipsite de importanţă, în procentaj de 80%, pe care le faci în fiecare zi, ci în restul de 20%, însumând lucrurile esenţiale, de care te bucuri cel mai mult. Nu te rătăci în mulţimea de posibilităţi de 80% care-ţi consumă timpul şi energia, învaţă să-ţi concentrezi energia în lucrurile esenţiale, care-ţi oferă bucurie, şi descoperă-ţi pasiunile ca să-ţi găseşti mai uşor *ikigai*-ul.

Regula lui Pareto în viaţa de zi cu zi

S-a observat imediat că regula lui Pareto este aplicabilă în cele mai diverse domenii, iar în zilele noastre mulţi specialişti confirmă această lege prin estimări de tot felul:

- 20% din populaţia mondială consumă 80% din resurse;
- 80% din succes este generat de 20% din efortul realizat;
- 80% din muzica transmisă la radio provine din 20% dintre melodiile disponibile;
- 80% dintre emoţii provin din 20% dintre experienţe;
- 80% dintre clienţii care intră într-un magazin văd doar 20% dintre produsele expuse.

Desigur, nu vorbim despre o ştiinţă exactă, iar aceste proporţii sunt întotdeauna aproximative. Ele însă ne sunt utile ca să înţelegem că cea mai mare parte a câştigurilor şi a rezultatelor se obţin cu puţin efort bine valorificat. Prin urmare, vom reuşi să ne facem viaţa mai uşoară şi mai eficientă prin întocmirea unei liste cu lucrurile şi sarcinile care ne rezolvă cele mai multe probleme şi ne oferă cea mai mare satisfacţie.

TIM FERRISS: MATEMATICA SUCCESULUI

în bestsellerül său Intitulat *Săptămâna de lucru de 4 ore**, antreprenorul Tim Ferriss explică

* *Timothy Ferriss, Săptămâna de lucru de 4 ore. Evadează de la rutina 9-17 şi alătură-te noilor bogătaşi, trad. de Măriuca Dinu, ed. ACT şi Politon, Bucureşti, 2016.*

care erau cei alţi 20% dintre clienţi sau produse care îi aduceau cele mai mari câştiguri. Prin eliminarea celor dintâi şi păstrarea celorlalţi, a

modul în care a trecut de la un program Interminabil, din zori până în noapte, la un orar de doar 4 ore pe săptămână, exact aşa cum spune în titlu.

Ca să reuşească acest lucru, pe de-o parte a utilizat legea lui Pareto ca să descopere care erau cei 20% dintre clienţi sau produse care îi generau 80% dintre probleme şl *deadline-ului.* Rezultatul va fi acelaşi sau mai bun decât dacă ai avea un timp nelimitat şi te-ai relaxa prea mult.

Alte aplicaţii ale matematicii succesului: formulează oferte clare şi limitează posibilităţile. „Cu cât oferi mai multe opţiuni clientului, cu atât generezi mai multă nehotărâre şi primeşti mai puţine comenzi", afirmă Ferriss. Dacă un designer îi arată unui editor trei coperte diferite pentru o carte, este posibil ca acesta să le respingă pe toate, pentru că mesajul inconştient care ajunge la client este că designerul nu are idei prea clare – şi îi transmite editorului nesiguranţa lui.

în această privinţă, Henry Ford a găsit, la începuturile sale, formula ideală ca să-şi satisfacă clienţii în pofida limitărilor unei fabrici care tocmai îşi începuse activitatea: „Vă voi oferi maşina în culoarea pe care v-o doriţi, cu o condiţie: ca aceasta să fie neagră."

Mai puţin înseamnă mai mult.

în viaţa noastră cotidiană, în care intrăm în contact cu o mulţime de oameni, atât în mod direct, cât şi prin intermediul

---

reuşit să amplifice câştigurile companiei şi totodată să-şi facă timp să atragă mai mulţi clienţi din categoria celor 20% „premium".

Aşa cum spune antreprenorul Alberto Cabezas, o firmă câştigă bani cu adevărat atunci când începe să *concedieze clienţi.*

O altă strategie pe care a avut-o în vedere Tim Ferriss ca să fie mai eficient a fost legea lui Parkinson, formulată de britanicul cu acelaşi nume în 1957. Ea afirmă că o sarcină va lua exact atât timp cât avem la dispoziţie ca s-o realizăm. Cu alte cuvinte, cu cât avem mai mult timp la dispoziţie ca să realizăm ceva, cu atât irosim mai mult timp. Pentru a evita acest lucru, este util să stabilim termene-limită şi să ne străduim să le respectăm. *Cu cât vei avea mai puţin timp la dispoziţie ca să realizezi ceva, cu atât te vei concentra mai mult să faci lucrurile importante şi să le duci la îndeplinire, sub presiunea*

Valorifici cele 20 de procente?

Ca să-ţi îndeplineşti obiectivele şi să duci viaţa pe care ţi-o doreşti, este vital să fii productiv şi să-ţi gestionezi bine timpul şi energia. Scopul exerciţiului simplu care urmează este de a verifica dacă valorifici în viaţa ta legea lui Pareto:

- **Realizezi sarcinile necesare pentru a-ţi atinge obiectivele programate?**
- **Ştii să delegi sau să elimini sarcinile nenecesare?**

intemetului, nu ne este uşor să hotărâm dacă cercurile noastre sociale sunt sau nu adecvate. De multe ori ne simţim copleşiţi de oameni sau activităţi care ne sufocă; de aceea e important să ţinem seama că, potrivit legii lui Pareto:

- te îmbraci cu 20% din hainele din dulap în 80% dintre ocazii (poţi să donezi hainele pe care nu le îmbraci aproape niciodată);
- 20% dintre problemele care ne preocupă sunt importante, iar 80% sunt de prisos (prin urmare, taie-le de pe listă);
- 20% dintre oamenii care te înconjoară îţi produc 80% din sentimentul de mulţumire personală (dedică mai mult timp acestei minorităţi şi câştigă timp pentru tine);
- doar 20% din ceea ce faci te distrează şi-ţi aduce mulţumire personală (transformă acest 20% în *ikigai*-ul tău şi încearcă să-l faci să devină chiar ocupaţia ta profesională).

Dacă avem în vedere aceste aspecte, va fi mai uşor să ne concentrăm pe ceea ce este realmente important: să dedicăm timpul nostru oamenilor care contează pentru noi, să ne îndepărtăm de tot ceea ce ne subminează starea de spirit şi să găsim timp să facem ceea ce ne dorim de fapt.

- **Consumi doar energia strict necesară pentru a face ceea ce trebuie?**
- **Dedici timp persoanelor care-ţi plac din anturajul tău?**
- **Ai conversaţii productive?**
- **Te simţi satisfăcut de activităţile tale sociale?**

Dacă ai răspuns „nu” la cel puţin două întrebări, înseamnă că încă nu valorifici cele 20 de procente din ceea ce oferă calitate şi trebuie să-ţi reconsideri priorităţile şi să fii mai riguros în realizarea lor.

Mai departe, poţi să continui exerciţiul cu o serie de sugestii de acţiuni, selectând esenţialul şi eliminând restul:

- **Dacă eşti *freelancer* sau ai o afacere, care sunt cei 20% dintre clienţi care generează 80% din vânzări? După ce i-ai identificat pe clienţii care-ţi aduc cele mai mari câştiguri, elimină restul şi concentrează-ţi energia şi atenţia asupra acestor clienţi mai valoroşi.**
- **Care este procentajul de 20% din ceea ce deţii care îţi procură satisfacţia cea mai mare şi pe care-l utilizezi cel mai mult zi de zi? Elimină restul! Dacă te simţi dezorientat, începe cu un sertar. Scoate toate obiectele din sertar şi în mod sigur din cinci obiecte foloseşti doar unul în mod regulat. Aruncă la gunoi, oferă cadou sau vinde restul de 80% pe care nu le foloseşti.**
- **Care sunt oamenii cu care ţii legătura şi îţi produc cea mai mare bucurie? Petrece mai mult timp cu ei şi îndepăr- tează-te de cei 80% care-ţi oferă mai puţină bucurie.**
- **Care sunt cele 20% din hainele tale pe care le îmbraci 80% din timp?**
- **Dintre toate hobby-urile tale, care sunt cele care-ţi aduc cea mai mare satisfacţie? Elimină-Ie pe celelalte şi axează-te pe aprofundarea celor care te pasionează cel mai mult.**

GARA NR. 14 FORŢA CUVINTELOR

Pune proiectelor tale nume memorabile

Yubaba, vrăjitoarea cea rea din filmul *Călătoria lui Chihiro (Spirited Away),* patroana băii publice, le fură numele celor pe care vrea să-i transforme în sclavi, astfel ca aceştia s-o slujească pentru totdeauna.

Chihiro, al cărei nume se traduce prin „o mie de fantome”, este o fetiţă de zece ani care, după ce e vrăj ită de Yubaba, îşi uită numele. Dar nu-şi pierde doar numele, ci uită şi ceea ce este real şi ce nu. Amintirile îi dispar, iar personalitatea i se schimbă,

fetiţa pierzându-şi treptat identitatea de fiinţă umană.

Intriga acestui film clasic al studioului Ghibli poate părea puţin filozofică şi complexă, însă mesajul lui este clar: limbajul e cel care ne umanizează şi ne distinge de animale. Câinii nu se strigă unii pe alţii pe nume, noi suntem cei care le punem nume acestor animale de companie.

SCHIMBĂ-ŢI VECHILE PROGRAME

Dacă vrei să schimbi realitatea, trebuie să-ţi schimbi limbajul, să excluzi cuvintele negative sau pesimiste, precum şi cele care te privează de putere, pentru că situează deciziile în afara noastră ori în afara momentului şi locului actual. în acest sens, există modificări de limbaj care transformă modul nostru de a gândi şi, implicit, actele noastre şi consecinţele lor.

Să vedem câteva exemple de NLP (programare neuro- lingvistică):

ÎN LOC SĂ SPUI...
Mi-ar plăcea... / Sper să... Dacă aş putea... / Dacă ar... Nu ştiu... Nu pot...
Sunt bucuros când...
MAI BINE SPUNE... Voi face...

Voi face...
învăţ să...
Sunt pe cale să...
Sunt fericit.

Conul experienţei

Limbajul a fost un pas decisiv în evoluţie, el ne-a ajutat să exteriorizăm ceea ce gândeam. Filozofii dezbat dacă este posibil să gândim fără limbaj sau nu. Nimeni nu a ajuns la o concluzie definitivă, dar este limpede că limbajul şi realitatea sunt strâns legate între ele.

Când ceva are un nume, acel ceva începe să existe în realitatea noastră, pe când ceea ce nu are nume se diluează în universul lucrurilor abstracte şi lipsite de concreteţe. De aceea, în multe exerciţii din această carte, vă recomandăm să faceţi liste şi să scrieţi negru pe alb scopurile pe care le aveţi.

Un cuvântul scris are mai multă putere decât o mie de idei vagi din mintea noastră.

UN CONTRACT PERSONAL

„în Programul *¡Irigai* – o metodă în trei sesiuni prin care o persoană îşi defineşte obiectivele în viaţă şi reuşeşte să le transforme în realitate –

rezerv cea de-a treia şedinţă redactării unui contract în care persoana respectivă se angajează să realizeze anumite acţiuni zilnic, săptămânal şi pe termen mai lung. La sfârşitul contractului, persoana semnează, iar eu semnez alături ca martor.

Pentru a întări puterea acestui contract, persoana va citi în fiecare dimineaţă a următoarelor 21 de zile – timpul

conul învăţării (Edgar Dale)

3 10% din ceea ce citim

20% din ceea ce auzim PRELEGERE

Participare la învăţare

ACTIV

30% din ceea ce vedem — VIZUALIZARE IMAGINI SAU GRAFICE

50% din ceea ce AUZIM şi VEDEM — VIZIONAREA UNUI FILM; VIZIONAREA UNEI DEMONSTR/ PREZENTARE POWERPOINT

70% din ceea ce SPUNEM şi SCRIEM — Participarea la o dezbatere; Realizarea unor scheme şi rezumate; Participarea la o lucrare practică/manuală; Cazuri practice/scrise

90% din ceea ce SPUNEM si FACEM — Simularea unor experienţe reale; împărtăşirea către alţii a ceea ce învăţăm; Aplicarea în practică a ceea ce se învaţă (experienţă reală)

odată cu trecerea timpului vom putea rememora acele momente frumoase spunând doar: „îţi aminteşti când, în SPIRITUL NEPAL, călugărul acela ne-a invitat să petrecem noaptea în templu?...” Zeniba, unul dintre personajele care o ajută pe Chihiro să-şi recapete numele şi viaţa, îi spune protagonistei: „Când te întâlneşti cu cineva, nu-l mai uiţi niciodată. Doar că durează puţin până când amintirea acelei persoane revine la tine.”

Dat fiind că amintirile sunt stocate în adâncul nostru, pentru a evoca aceste amintiri ascunse şi a înlănţui idei trebuie să folosim cuvintele adecvate, care sunt precum nişte chei ce deschid noi universuri.

Cuvintele au puterea magică de a activa amintiri şi tipare neuronale pentru a ne face mai creativi. Iată de ce este important să fim conştienţi de puterea cuvintelor.

GĂSEŞTE-ŢI FORMULA MAGICĂ

Este esenţial ca proiectele noastre personale să aibă nume dacă vrem să rămânem motivaţi. Să te trezeşti dimineaţa şi să-ţi spui că trebuie să mergi la sală nu este totuna cu a te gândi: „îmi voi înfăptui Corpul Vitruvian”, în onoarea omului cu proporţii perfecte al lui Leonardo.

întrucât cuvintele au putere, exerciţiul pe care-l propunem mai jos este să găseşti o formulă magică, un cuvânt evocator, care să dea forţă proiectelor tale. Poate să fie numele unei formaţii de muzică preferate, al oraşului tău favorit, al unei opere de artă – sau numele unei stele.

Poţi chiar să cauţi un cuvânt cu rezonanţă pentru fiecare domeniu al vieţii tale pe care doreşti să-l îmbunătăţeşti. De exemplu:

- ÎMBUNĂTĂŢIREA SĂNĂTĂŢII / FORMEI FIZICE: „Proiectul Corpul Vitruvian”.
- ÎNVIORAREA DRAGOSTEI: „Esenţa

venețiană" (dacă prima ta poveste de dragoste a avut loc la Veneția).

- **CONSOLIDAREA FINANȚELOR: „Planul Buffett" (dacă Warren Buffett este un reper pentru tine; în orice caz, alege un personaj pe care-l admiri din acest domeniu).**
- **SCRIEREA UNUI ROMAN: „Sesiunea Hemingway" (de fiecare dată când te apuci de scris, este ca și cum te-ai întrupa în romancierul preferat).**

Folosește nume cu rezonanță de fiecare dată când poți, spune-l prietenilor tăi, partenerului tău. Și scrie-l în agendă, ca să conferi forță proiectului tău: „Marți, proiectul Corpul Vitruvian."

PARTEA A DOUA

CĂLĂTORIE ÎN TRECUT

Exerciții pentru redescoperirea originilor și transformarea experiențelor într-o trambulină personală

Din vechea capitală niponă

Kyoto

Așa cum cel care câștigă un război are privilegiul de a scrie istoria celor întâmplate în avantajul său, oricine își poate interpreta pozitiv trecutul personal și se poate cuceri pe sine. Sondarea originilor ne permite să aducem în prezent esența și creativitatea noastră pentru a ne proiecta într-un viitor plin de posibilități.

Kyoto este locul în care se păstrează cea mai mare parte din istoria Japoniei. Aici Adashi Kakuchi a scris, la începutul secolului al XlV-lea, clasicul *Heike Monogatari,* considerat primul roman japonez.

în această cronică se povestește lupta dintre clanurile Taira și Minamoto pentru preluarea puterii în Japonia, întrețesută cu povești de dragoste. Este adesea comparată cu *Iliada* lui Homer.

Adashi Kakuchi și-a pierdut vederea pe când avea treizeci de ani și, ca să-și câștige traiul, s-a alăturat unui grup de muzicieni din Kyoto care-și spuneau „Călugării *biwa*" *(biwa* este un instrument cu coarde japonez). Cântau și relatau legende și povești cu războaie. Se asemănau cu trubadurii din Europa.

Modul în care recita Adashi Kakuchi a devenit atât de popular la Kyoto, încât

acesta s-a transformat într-o celebritate a vechii capitale.

La şaptezeci de ani, cu un an înainte să moară, i-a recitat *Heike Monogatari* discipolului său, Teiichi, care a aşternut cuvintele pe hârtie. Romanul de peste opt sute de pagini se vinde şi astăzi în orice librărie din Japonia.

Dacă primul roman japonez, în care se interpretează câteva dintre faptele istorice nipone din vechime, a fost scris de un călugăr care, în cea mai mare parte a vieţii, a fost orb, oare cele relatate respectă adevărul faptic? Cu siguranţă nu, dar prea puţin contează acest lucru. *Heike Monogatari* se tipăreşte în continuare şi în zilele noastre pentru că este o poveste deosebit de frumoasă.

Frumuseţea câştigă întotdeauna, dăinuie peste veacuri. De aceea şi merită să reţinem ceea ce este frumos din viaţa noastră.

După călătoria noastră futuristă într-un tren de mare viteză, pornind din Tokyo, ajungem la Kyoto. Pe vechile străzi din Gion ascultăm o fată care cântă la *biwa* aşa cum făcea Adashi Kakuchi acum şapte sute de ani. Este îmbrăcată cu un kimono auriu şi stă în genunchi pe tatami în faţa unui paravan despărţitor, decorat cu desene tradiţionale japoneze. Nu este gheişă, căci la Kyoto nu orice fată îmbrăcată în kimono are acest statut.

Se uită mereu în acelaşi punct, jos, cam la doi metri distanţă, ca şi cum ar medita. Degetele care ating corzile *biwa* nu lasă să se vadă nici o şovăială, se mişcă graţios şi neîncetat, de parcă ar fi dominate de o forţă supranaturală. Albeaţa degetelor şi machiajul palid al chipului îi dau fetei un aer fantomatic, ce ne face să ne simţim teleportaţi în trecut.

Prezentul şi trecutul se împletesc într-o realitate eternă.

Vraja se rupe odată cu finalul prestaţiei, când fata scoate un smartphone pe care-l ţinea ascuns în *obi,* brâul lat al kimono-ului.

Kyoto este esenţa integrării trecutului cu

prezentul, iar modernitatea şi tradiţia transpar armonios în fiecare colţ al acestui oraş.

Şi la nivel personal, pentru a fi realizaţi pe deplin, este important să avem o bună relaţie cu trecutul nostru. Precum în cazul lui Adashi Kakuchi, interpretarea trecutului într-un mod pozitiv şi frumos conferă putere prezentului şi viitorului nostru, dând vieţii noastre un nou sens.

Toţi am încheiat cândva o relaţie dificilă, o situaţie profesională greşită sau un proiect care nu ne-a îmbogăţit cu nimic, astfel că ne-am gândit că au fost o pierdere de vreme. însă putem, de asemenea, să optăm pentru un alt fel de a gândi: anume că totul a avut un sens, iar experienţele aparent negative au fost lecţii importante pentru evoluţia noastră personală.

în această a doua parte a cărţii prezentăm o serie de tehnici care ne vor ajuta să ne explorăm trecutul pentru a deveni mai buni scriitori ai *istoriei vieţii noastre.*

„Glasul clopotelor din Gion Shoja răsună în efemeritatea a tot ce există."

PRIMA PROPOZIŢIE DIN *HEIKE MONOGATARI*

GARA NR. 15 GRĂDINA COPILĂRIEI

Recuperează energia copilului

Imaginează-ţi că trenul trece acum pe meleagurile copilăriei tale, pe care abia ţi le mai aminteşti. Se prea poate să fii asaltat de un sentiment de melancolie. Poate chiar de tristeţe. Este emoţia ce ne surprinde uneori când ne uităm la un grup de copii fericiţi dintr-un parc.

De ce se întâmplă aşa? Nu cumva jocul copiilor ne aminteşte valori şi visuri pe care le-am abandonat pe drum?

Uneori impulsul de care are nevoie viaţa noastră este de a recupera, înainte de-a fi prea târziu, acele lucruri pe care le-am lăsat în grădina copilăriei.

Watanabe, protagonistul filmului *Ikiru* (4^3 „a trăi”), una dintre capodoperele lui Akira Kurosawa, descoperă că are cancer la stomac şi mai are de trăit mai puţin de un an. Prima lui reacţie este să-şi dea întâlnire cu un prieten romancier şi să se arunce fără inhibiţii în viaţa de noapte a Kyoto-ului. într-unul dintre cluburile de noapte prin care trec, Watanabe îi cere pianistului să interpreteze *Gondola no uta (Cântecul gondolei*)* şi începe el însuşi să cânte:

Viaţa e scurtă,
îndrăgostiţi-vă,
fetelor, înainte ca
floarea stacojie
Viaţa e scurtă, îndrăgostifi-
vă, fetelor, înainte ca barca
să plece pe valuri,
înainte ca mâna de pe
umărul vostru să devină
plăpândă.
O, cele care
nu vor mai fi văzute niciodată.

---

* Cântecul a fost scris în 1915, într-o epocă în care exoticul occidentalism „gondolă”, care nu apare decât în titlu, avea, pesemne, mare priză la publicul japonez iubitor de romanţe.

să vă piară de pe
buze, înainte ca
valurile pasiunii să
se răcească-n voi.

O, cele pentru
care nu există
mâine.

Viaţa e scurtă,
îndrăgostifi-vă,
fetelor, înainte
ca mâinile lui să
tragă barca,

înainte ca obrajii lui să pălească.

O, cele care

nu se vor reîntoarce niciodată.

Viaţa e scurtă,
îndrăgostiţi-vă, fetelor,
înainte să-nceapă să-şi piardă culoarea
cosiţa ca pana corbului,
înainte să pâlpâie şi să se stingă
flacăra din inimile voastre.
O, cele pentru care
Ziua de azi nu se va-ntoarce niciodată.

Acest cântec îl face pe Watanabe să-şi dea seama cât de scurtă e viaţa şi cât de important este să trăieşti cu pasiune, cu *ikigai*-ul drept far călăuzitor, adică tocmai ceea ce el nu făcuse în toţi acei ani în care fusese ocupat să lucreze într-un loc unde nu-i plăcea.

Din acel moment, viaţa lui ia o întorsătură nouă. Lasă deoparte rutina muncii de birocrat şi îşi canalizează energia care i-a mai rămas ca să transforme un câmp din cartier într-un parc pentru copii. în aceste ultime luni se luptă cu birocraţia guvernului japonez ca să transforme în realitate parcul cu leagăne la care visase în copilărie.

Filmul se încheie cu imaginea lui Watanabe contemplând parcul terminat, în timp ce fredonează din nou cântecul *Gondola no uta.*

Visuri readuse la viaţă

Uneori, marele progres în viaţă constă în realizarea a ceea ce visam pe când eram mici.

Poţi să recuperezi acele aspiraţii de copil? Primul pas în descoperirea a ceea ce e mai bun în tine este să scrii pe o hârtie tot ce ai vrut să fii şi să faci.

De fapt, ceea ce ne pasiona când eram mici conţine multe indicii despre ce suntem cu adevărat, despre *ikigai*-ul şi despre potenţialul nostru ca fiinţe umane.

Mintea copilului este liberă de constrângerile impuse de presiunea la care suntem supuşi odată cu integrarea noastră în societate ca adulţi. Iar această libertate a

inimii e un puternic declanşator de creativitate.

Asemenea lui Watanabe, Randy Pausch, profesor de informatică la Universitatea Carnegie Mellon, a primit vestea proastă

că din cauza unui cancer viaţa lui avea să se sfârşească mai devreme decât prevedea. Cea din urmă contribuţie a lui Pausch a constat într-o ultimă prelegere intitulată *îndeplinirea visurilor din copilărie.*

Ceea ce a rostit în acel discurs a avut un impact atât de mare, încât a fost publicat ulterior în cartea *Ultima lecţie.* Randy Pausch a povestit cât de rău îi părea să părăsească această lume înainte să împlinească cincizeci de ani, dar, în acelaşi timp, cât de fericit şi împăcat se simţea pentru că reuşise să-şi împlinească visurile din copilărie.

A povestit care erau visurile lui şi, pe lângă asta, le-a propus tuturor cursanţilor să facă la fel – să-şi asculte inima de copil ca să creadă din nou în imposibil.

„Gândeşte-te cât ar fi de bună lumea dacă toţi, chiar toţi, am mânca lapte şi biscuiţi în fiecare după-amiază la ora trei, şi apoi ne-am arunca în aşternuturi ca să dormim. Sau dacă toate guvernele noastre s-ar orienta în funcţie de politica elementară de-a pune la loc întotdeauna lucrurile acolo unde au fost găsite şi de a remedia ceea ce au stricat ele însele. Şi, indiferent de vârsta pe care o avem, chiar e adevărat că atunci când ieşim în lume este mai bine s-o facem ţinându-i de mână pe ceilalţi şi rămânând alături de ei."
ROBERT FULGHUM

întoarcerea la grădiniţă

Dar în ţinuturile copilăriei nu abandonăm doar visuri, ci şi lecţii fundamentale care rămân îngropate sub praful zilelor şi obligaţiilor.

La fel ca Watanabe în film, un profesor din Seattle şi-a dat seama în 1988 că secretul simplu al fericirii şi al creării vieţii

pe care ne-o dorim este să ne bucurăm de viaţă şi să dăm frâu liber veseliei.

Aruncând o privire în urmă, şi-a amintit lecţiile uitate de la grădiniţă şi de la şcoală şi cât dc mult puteau să-l ajute în viaţa de adult. Aşa că şi-a transpus în scris ideile şi le-a publicat într-o cărticică intitulată *Lucrurile importante le-am învăţat la grădiniţă.*

Robert Fulghum nu a crezut niciodată că micul său eseu ar putea să devină un bestseller cu şapte milioane de exemplare vândute.

înainte să-şi ia licenţa în teologie şi să devină profesor, avusese ocupaţiile cele mai variate, de la săpat diguri la cântat muzică country. Pesemne că spiritul său curios şi modest i-a permis să-şi regăsească copilul interior şi să-i ajute şi pe alţi adulţi, numeroşi, să trăiască din energia puternică a copilăriei.

Prin scurte povestiri ai căror eroi sunt copiii, animalele şi vecinii adulţi, Fulghum ne învaţă că unele dintre lucrurile cele mai importante pe care le-am învăţat la grădiniţă sunt:

- ***împarte tot cu ceilalţi.***
- ***Joacă cinstit.***
- ***Pune lucrurile la loc, acolo unde le-ai găsit.***
- ***Cere iertare când răneşti pe cineva.***
- ***D u o viaţă echilibrată: învaţă şi gândeşte, desenează şi pictează, cântă şi dansează, joacă-te şi lucrează – în fiecare zi câte puţin.***
- ***Când ieşi în lume, ai grijă la trafic, ţine-te de mână şi nu te îndepărta.***
- ***Rămâi atent la tot ce este minunat. Aminteşte-fi de mica sământă din pahar: rădăcinile coboară, planta urcă şi nimeni nu ştie cu adevărat cum şi de ce, dar toţi suntem aşa.***
- ***Peştii coloraţi, hamsterii şi şoarecii albi şi chiar mica sământă din pahar – toate mor.***

■ Şi noi murim.

- ***Aşa că ţine minte unul dintre primele cuvinte pe care le-ai învăţat, cel mai mare dintre toate: uite!***

în exclamaţia *Uite!* a copiilor rezidă esenţa a ceea ce este mai bun în spiritul omenesc, o putere care ne permite să descoperim lumea, să visăm noi aventuri şi să le transformăm în realitate.

TREZEŞTE COPILUL DIN LETARGIE

Pentru a efectua acest exerciţiu este suficient să arunci o privire în urma ta şi, cu un blocnotes în mână, să-ţi pui întrebarea: care sunt cele trei visuri din copilărie pe care încă nu le-am îndeplinit?

1.____
2.____
3.____

în continuare, gândeşte-te cum ai putea îndeplini aceste visuri. De exemplu, dacă voiai să fii regizor şi acum lucrezi într-o agenţie de publicitate, poţi începe să construieşti o activitate paralelă (chiar dacă te vei ocupa de ea doar în weekend), în care visul respectiv să aibă spaţiul lui. Poate că doreşti să implici în proiect unele dintre persoanele cu care lucrezi.

Pentru a realiza aceste proiecte imaginare, notează trei lucruri pe care le poţi face pentru ca fiecare proiect să se materializeze şi indică momentul de început:

Visul I

(1)____
(2)____

(3)__________________

DEBUTUL

AVENTURII: _

Visul II

O)__________
(2)________________
(3)________________

DEBUTUL

AVENTURII: _

Visul III

O)__________
(2)________________
(3)________________

DEBUTUL AVENTURII:

GARA NR. 16 **NOSTALGIA**

întoarce-te la sursa fericirii

Când a fost întrebat care este secretul originalităţii construcţiilor sale, Antoni Gaudi a răspuns că „originalitatea constă în întoarcerea la origine”; un cantautor valencián îl completa afirmând că „cine-şi pierde originile îşi pierde identitatea”.

Prin urmare, privind spre ceea ce am fost, chiar şi spre strămoşii noştri, putem înţelege ceea ce suntem şi, mai mult decât atât, ceea ce putem fi.

0 emoţie de bază

Inside Out, **una dintre ideile geniale ale Pixar*, ne explică într-un mod simpatic şi**

* Pixar Animation Studios, casă de producţie cinematografică americană, specializată **în** animaţie digitală.

amintiri şi sentimente pozitive, ne poate fi benefică pentru sănătate şi pentru atingerea obiectivelor.

NE SIMŢIM LEGAŢI DE CEILALŢI

„Amintirile încărcate de nostalgie sunt tipice caracterului social, iar rememorarea lor consolidează percepţia potrivit căreia suntem legaţi de alte persoane. în acest mod, nostalgia este o puternică strategie compensatorie [...].

amuzant care sunt emoţiile de bază cu care ne naştem şi cum pot ele să evolueze în sentimente mai complexe atunci când se îmbină, se amestecă şi se adaptează la situaţiile dificile cu care ne confruntăm pe măsură ce creştem.

Printre emoţiile principale se numără, fără nici un dubiu, tristeţea. Totuşi, aceasta are anumite variante pe care trebuie să ştii să le identifici, cum este melancolia sau nostalgia, care pot deveni bune aliate ale creativităţii.

Cu toate că tristeţea poate părea ceva negativ, oamenii de ştiinţă au demonstrat că nostalgia, întrucât ne aduce în memorie de a fi iubiţi şi apreciaţi de către ceilalţi.

Aşadar, nostalgia nu serveşte doar la rememorarea cu drag a trecutului, ci ne poate ajuta şi să înfruntăm viitorul, să decidem care sunt obiectivele noastre, ce dorim şi ce nu dorim în viaţa noastră.

O rezervă de fericire la purtător

Omul este atât de bine proiectat, încât nu dispune doar de rezerve de energie sub forma grăsimilor pe care le arde. Avem încorporate şi rezerve de fericire, sub aspectul unor amintiri agreabile care ne pot înveseli în momentele de tristeţe.

Data viitoare când te vei simţi trist, neputincios sau prea afectat de răul din lume, apelează la un moment fericit din

viaţa ta. Caută acea aromă de scorţişoară

Când oamenii se simt singuri sau excluşi, nostalgia îi ajută la restaurarea sentimentului de legătură."
CLAY ROUTLEDGE

Aşa cum demonstrează studiile recente efectuate la Universitatea Southampton, nostalgia poate chiar să intensifice optimismul. Amintirea momentelor fericite şi sigure, precum şi a persoanelor iubite, ne ajută se conştientizăm în momente critice că suntem capabili să ne atingem scopurile şi că suntem demni

sau de vanilie care te duce în copilărie, dacă e cazul. Simte-te din nou înconjurat de braţele iubitoare ale părinţilor tăi.

Vei vedea cum îndată te vei simţi mai bine, mai puternic şi dispus să fii util şi amabil cu oamenii care te înconjoară... Pentru că vei dori să creezi amintiri noi, pe care mai târziu vei putea să le rememorezi învăluite în nostalgia plăcută care ne face să fim mai buni.

ARHEOLOGIE PERSONALĂ

Analizează fotografiile tale vechi, suvenirurile din călătorii, jurnalele personale sau pur şi simplu fa exerciţiul de a închide ochii şi de a privi spre trecut. Care ar fi *cele mai bune hituri* ale vieţii tale? în ce momente te-ai simţit extrem de fericit şi împlinit?

1.____
2.____
3____
.____
4____
.____
5____
.____

După ce ai scos la suprafaţă şi ai lustruit aceste amintiri fericite aşa cum ar face un arheolog cu artefactele descoperite, gândeşte-te ce proiect ar putea genera pentru tine, în momentul actual, aceste senzaţii.

în continuare, aruncă-te în această aventură. Măcar pentru amintirile pe care le vei avea.

GARANR. 17 **PRIETENIA**

Reconfigurează-ţi harta prietenilor

în povestirea sa impresionantă intitulată *în aerul rarefiat*,* care povesteşte o catastrofa trăită pe Everest cu un grup de alpinişti insuficient pregătiţi, Jon Krakauer reflectează asupra importanţei alegerii potrivite a „colegilor de coardă”, ca să nu sfârşeşti într-o prăpastie.

Acesta e un aspect de care trebuie să avem grijă şi în viaţa noastră cotidiană, care

are propriile suişuri şi coborâşuri. Pentru a ne cultiva *ikigai*-ul şi a ne atinge scopurile pe care le avem în viaţă este important să construim în jurul nostru un cerc de încredere, care să ne ajute să ne atingem culmile şi să ne sprijine în momentele periculoase.

CONTAGIUNE EMOŢIONALĂ

„Toți avem în jur oameni care ne transmit energia lor de îndată ce se apropie de noi şi cu care, fără să ştim exact de ce, ne simţim bine. Dar sunt şi oameni care, atunci când intrăm în contact cu ei, spre mâhnirea noastră, ne deprimă, ne întristează şi ne consumă energia. Toate acestea ni se întâmplă pentru că în relațiile noastre cu ceilalţi, în fiecare zi şi cu orice prilej, ei ne transmit emoţiile lor."
FERRAN RAMON-CORTtS

* Jon Krakauer, *în aerul rarefiat*, trad. de Ioana Vîlcu, Humanitas Fiction, Bucureşti, 2013.

Colegii de coardă

Ca să facem selecţia pentru formarea echipei ideale, putem să începem prin a elimina. Pentru a ne îndeplini *ikigai*-ul, nu ne-ar fi de folos colegii de coardă care:

- **se plâng tot timpul şi-i critică pe ceilalţi (căci, fără îndoială, şi noi vom fi obiectul criticilor lor), transmiţându-ne energia lor negativă;**
- **ne fură timpul în mod abuziv, cerând favoruri sau atenţie;**
- **ne dezamăgesc atunci când avem mai multă nevoie de ei.**

Este uşor să recunoaştem acest tip de oameni deoarece, după ce stăm o vreme în preajma lor, ne simţim obosiţi, iritaţi sau fără chef. Cu alte cuvinte, ne simţim mai rău decât înainte.

Dacă învăţăm să-i identificăm şi să-i îndepărtăm treptat din viaţa noastră este perfect, pentru că vom câştiga timp liber pe care-l putem petrece cu un grup mai restrâns şi mai benefic de prieteni.

SPUNE-MI CU CINE PETRECI MAI MULT TIMP ŞI-ŢI VOI SPUNE UNDE TE AFLI

Acum câteva decenii, omul de afaceri nord-american Jim Rohn a devenit celebru datorită unei conferinţe bazate pe această idee: „Eşti media celor cinci persoane cu care petreci cel mai mult timp." Voia să spună că acei „colegi de coardă" dau măsura nivelului nostru de fericire sau eficienţă în orice domeniu.

Ălex Rovira menţionează în ultima sa carte această metodă, ce ni se pare foarte utilă pentru formarea unei echipe bune, care să ne fie alături în îndeplinirea *ikigai*-ului nostru. *Aşa* cum succesul unei expediţii depinde de suma globală a virtuţilor şi talentelor grupului, şi viaţa noastră cotidiană

este influenţată de persoanele cu care petrecem cel mai mult timp.

De aceea, Jim Rohn afirmă că, dacă evaluăm cu note de la 1 la 10 nivelul de fericire, de exemplu, al fiecăreia dintre cele 5 persoane cu care petrecem cel mai mult timp, media lor va reflecta propriul nostru nivel de fericire.

Imaginează-ţi că pentru cercul tău de prieteni nivelurile de fericire au suma 9+8+8+2+3. Media este 6, ceea ce înseamnă că tu duci o viaţă moderat satisfăcătoare. Dacă vrei să-ţi măreşti nota, nu te mai întâlni frecvent cu cei având notele 2 şi 3 şi înlocuieşte-i cu persoane cu un nivel de fericire mai ridicat. Astfel, şi media ta de fericire zilnică va creşte.

Expertul în comunicare Ferran Ramon-Cortes, autorul unor cărţi de referinţă, cum ar fi *Insula celor cinci faruri,* explică modul în care bilanţul stărilor noastre de spirit depinde de emoţiile pe care le schimbăm cu alţii de-a lungul zilei.

în cuvintele sale: „Conştientizarea contagiunii emoţionale ne poate schimba relaţiile şi viaţa cu o sută optzeci de grade [...]. Toţi preferăm să frecventăm oameni care ne «încarcă bateriile», în loc să avem de-a face cu oameni care ne consumă energia. Alegerea conştientă a ceea ce dorim să preluăm ne va ajuta să avem relaţii interpersonale mai bune şi ne va aduce tovarăşi de călătorie mai potriviţi."

Următorul exerciţiu ne poate fi util ca să stabilim priorităţile corecte în aceste aspecte atât de importante ale vieţii

noastre.

CUM SĂ FACEM O CARTOGRAFIE A PRIETENILOR

Primul pas în înţelegerea relaţiilor noastre de prietenie şi în organizarea lor ar fi definirea tipului de relaţii stabilit cu fiecare persoană – ce anume cere de la noi şi cu ce ne îmbogăţeşte.

Pentru a vizualiza mai bine această sarcină, putem să stabilim următoarele două categorii:

1. Prietenii care întotdeauna sau aproape întotdeauna îmi inspiră optimism şi energie pozitivă, care se preocupă sincer de viaţa mea şi-mi inspiră încredere.

2. Oamenii care vorbesc întotdeauna sau aproape întotdeauna despre ei, care cer adesea favoruri, al căror discurs despre viaţă este aproape întotdeauna negativ; sau pe care-i frecventez din obligaţie, fără să-mi facă vreo plăcere deosebită.

După ce ai separat cercul tău social în două părţi, apare întrebarea fundamentală:

Cărui grup îi aparţine fiecare dintre cele 5 persoane cu care-mi petrec cel mai mult timp?

în continuare, aplică evaluarea lui Jim Rohn la fericirea ta personală sau la orice alt aspect al vieţii pe care doreşti să-l îmbunătăţeşti. Dacă nu primeşte „notă de trecere”, gândeşte-te să te distanţezi de acea persoană ca să-ţi măreşti nota şi încearcă să aduci în cercul tău un „expert” în materia respectivă.

GARA NR. 18 RETROSPECTIVĂ
Vizualizează-ţi traiectoria

în celebra conferinţă susţinută de Steve Jobs în faţa noilor studenţi de la Stanford, directorul general al Apple le-a spus: „Nu poţi conecta punctele privind înainte; le poţi conecta doar privind înapoi. Aşa că trebuie să crezi că punctele se vor uni cumva în viitor. Trebuie să crezi în ceva – în instinctul tău, în

destin, în viaţă, în karma, în ce-o fi. Acest mod de a privi lucrurile nu m-a trădat niciodată şi mi-a schimbat radical viaţa.”

Viitorul este un tren căruia nu-i ştim întotdeauna destinaţia. Toţi, fără nici o excepţie, avem îndoieli şi temeri când începem o călătorie nouă de viaţă, pentru că nu ştim dacă ceea ce facem astăzi ne va ajuta la ceva sau nu.

„Viaţa poate fi înțeleasă numai privind înapoi, dar trebuie trăită privind înainte."
S0REN KIERKEGAARD

în perioada lui de studenţie, Steve Jobs se simţea dezorientat şi nu şi-a imaginat niciodată că lecţiile de caligrafie la care s-a înscris atunci îl vor ajuta mai târziu să creeze sistemul de operare cu cel mai bun *rendering de fonturi de pe piaţă.**

Mesajul său este că nu trebuie să ne fie teamă să ne urmăm instinctul dacă ne lăsăm călăuziţi de *ikigai*-|x| nostru, de ceea ce ne pasionează în fiecare moment al vieţii.

* Rezultatul procesului de transformare în imagini a informaţiilor digitale.

Cu toate că incertitudinea ne inspiră emoţie sau panică, trebuie să fim încrezători că totul va căpăta un sens în viitor. Fireşte, nu chiar totul trebuie să ne fie util în viaţă. De multe ori o putem lua pe drumuri închise, putem să dăm greş sau să eşuăm. Chiar şi aşa, în perspectivă, toate aceste experienţe vor deveni lecţii de viaţă care ne vor ajuta să evoluăm.

Mai mult decât atât, adeseori ocolul pe care-l facem ca să ajungem la ceea ce dorim ne permite să admirăm partea mai fhimoasă a drumului. Multe dintre descoperirile pe care le facem acolo unde nu speram să ajungem, aşa cum Columb a găsit din întâmplare America, reprezintă un premiu infinit mai important decât obiectivul iniţial.

UNEŞTE PUNCTELE DIN TRECUT

Ca să-ţi înţelegi traiectoria parcursă până în prezent, precum şi cea pe care o cultivi pentru viitor, începe prin a-ţi formula următoarele întrebări:

1. Care a fost evenimentul cel mai important din viaţa mea în ultimii cinci ani?

2. Ce s-a întâmplat înainte? Ce oameni, ce acţiuni ale mele, ce alte lucruri au făcut ca

acest eveniment din viaţa mea să devină realitate?

3. Ce s-a întâmplat ulterior?

Legând între ele cele trei răspunsuri la întrebările anterioare, relatează ultimii tăi cinci ani bazându-te pe modul în care s-au conectat punctele fundamentale ce au făcut posibilă viaţa ta aşa cum este acum:

în continuare, analizează cum poţi genera noi puncte pentru viitor:

¡n momentul actual, cu ce te ocupi în cea mai mare parte a timpului şi ce eforturi faci? Ştii ce roade vei culege în viitor?

Există vreun lucru pe care ai vrea să-l faci de ceva timp, dar nu reuşeşti pentru că ţi-e teamă de eşec sau că va fi inutil?

încearcă să faci acel lucru într-un interval de timp rezonabil şi nu te nelinişti dacă nu întrevezi rezultate imediat. în cele din urmă, punctele se vor uni şi totul va căpăta un sens.

GARA NR. 19
ANALOGIC Cum să ţii o dietă digitală

încă de la miracolul economic, Japonia este

cunoscută pentru tehnologia avansată, aşa cum s-a demonstrat prin crearea primului tren-săgeată. Totuşi, şi locuitorilor ei le plac lucrurile bine făcute şi vor să dedice fiecăruia în parte timpul necesar.

Asta-i determină să caute practici care să-i ajute să se deconecteze de sistem şi să încetinească trecerea timpului: *to slow down,* cum se spune în engleză.

întoarcerea la rolfilm

Aparatele foto cu rolfilm încă se mai folosesc în Japonia. Dacă ne plimbăm prin parcul Shinjuku Gyoen, pe lângă oameni cu telefoane mobile şi aparate foto digitale, îi vedem şi pe cei care caută emoţia pe care o transmite fotografierea analogică şi frumoasa aşteptare a developării filmului.

Mulţi fotografi japonezi importanţi încă mai realizează fotografii cu aparate de tipul celor folosite demult. Sau, cei care au făcut pasul spre aparatul digital, cum este legendarul Daido Moriyama, dezactivează opţiunea de previzualizare pe ecran, simulând experienţa fotografierii cu un aparat cu rolfilm.

în ipostaza de turist pentru o zi, să faci trei sute de fotografii cu telefonul mobil este o cu totul altă experienţă decât să fotografiezi cu un rolfilm de treizeci şi şase de poziţii, care te obligă să ai o privire selectivă.

în cazul telefonului mobil, dacă o fotografie nu este suficient de clară, fotografiezi de încă zece ori fără să stai pe gânduri, acumulând mult material inutil în memoria telefonului. în cazul unui rolfilm, stai să evaluezi locul înainte să faci fotografia şi te gândeşti la ce vrei să surprinzi înainte de a trece la acţiune, aşa cum face un poet înainte să scrie un haiku.

Fotografia analogică şi artele manuale în general îţi oferă timp să reflectezi şi să te bucuri de proces. Te simţi mai relaxat şi mai implicat, iar asta se simte în fotografie.

Tot ceea ce ne ajută să creăm spaţiu mental ca să dăm frâu liber energiilor creatoare este benefic pentru *ikigai*-ul nostru.

Exemplul maeştrilor tehnologiei

Cu toate că tehnologia ne-a făcut viaţa mult mai uşoară şi a stimulat dezvoltarea

civilizaţiei, ea totodată ne-a înrobit şi ne-a făcut dependenţi de dispozitive în care am ajuns să avem mai multă încredere decât în propriile simţuri.

Multe studii demonstrează că dependenţa de noile tehnologii, în special dependenţa de jocuri video şi reţele sociale a tinerilor, poate provoca numeroase cazuri de depresie, părăsire a locului de muncă şi chiar suicid. Nu mai surprinde pe nimeni că primul lucru pe care-l fac majoritatea oamenilor la trezire şi ultimul lucru dinainte de culcare este să se uite pe telefonul mobil ca să vadă ce mesaje au primit.

Puţini dintre noi luăm măsuri ca să ne îndepărtăm de acest nou drog ale cărui efecte adverse îi determină până şi pe maeştrii tehnologiei să se distanţeze de propriile creaţii. Ei înşişi au recunoscut necesitatea de a se întoarce la viaţa de care se bucurau cu ani în urmă, de a recupera acel mod de trai în care comunicau faţă în faţă cu alţi oameni.

Chiar Steve Jobs a impus restricţii de folosire a tehnologiei la el acasă, iar copiii săi au utilizat destul de târziu un iPad. Chris Anderson, editorul revistei *Wired* şi directorul actual al unei firme care fabrică drone, îl asigura pe Nick Bilton, de la *New York Times,* că preferă ca fiii lui să se supere pe el decât să-şi petreacă prea mult timp folosind dispozitivele pe care el însuşi le promovează:

„Copiii mei mă acuză pe mine şi pe soţia mea că suntem excesiv de autoritari şi că ne îngrijorăm prea mult din cauza tehnologiei, şi ne asigură că nici unuia dintre prietenii lor nu i s-au impus asemenea reguli." Totuşi, expertul are motivele lui ca să procedeze în acest mod, aşa cum afirma pentru prestigiosul cotidian american: „Noi am văzut pericolele tehnologiei în mod direct. Le-am văzut asupra mea şi nu vreau să văd cum se răsfrâng şi asupra copiilor mei."

Dieta digitală

Detaşarea de tehnologie nu e uşoară, pentru că a ea devenit parte a tuturor aspectelor vieţii noastre, dar dezintoxicarea este posibilă. E ceea ce susţine un alt expert în materie, directorul de marketing al Google, Daniel Sieberg.

După ce şi-a dezvoltat o intensă şi celebră carieră în televiziune şi pe internet, acest guru al comunicării a trăit în mod direct presiunea pe care o exercită mijloacele de comunicare zi de zi nu doar în plan profesional, ci şi în viaţa privată: „Cu toate că punem sub semnul întrebării ceea ce mâncăm şi bem în mod frecvent, rareori ne punem problema efectelor acestei invazii constante a tehnologiei. Gândeşte-te. Gadgeturile şi paginile web nu sunt prevăzute cu etichete nutriţionale. Nimeni nu reglementează câtă tehnologie consumi sau cât de eficientă e pentru tine."

Din acest motiv, bazându-se pe experienţele sale profesionale şi personale, a scris cartea *Dieta digitală,* în care ne avertizează asupra pericolelor la care suntem supuşi şi ne oferă câteva soluţii pentru a elimina excesul de tehnologie din dieta noastră.

Potrivit acestui expert, adoptarea unei diete digitale sănătoase trece prin următoarele etape:

1. **Să analizăm efectul pe care-l produce tehnologia asupra noastră şi asupra societăţii. în acest sens, ne încurajează *să petrecem o zi sau două departe de dispozitive şi să descoperim ce se întâmplă.***
2. ***Să studiem câtă tehnologie consumăm zilnic.* Cu alte cuvinte, să analizăm câte dispozitive avem, frecvenţa cu care le folosim şi cât de mult depindem de ele.**

3. *Să ne reconectăm treptat la tehnologie, cu un consum controlat,* care să fie complementar relaţiilor reale şi apropiate cu persoanele pe care le iubim.
4. *Să perfecţionăm noua dietă tehnologică acordând prioritate calităţii în detrimentul cantităţii şi bucurându-ne de un consum responsabil, care să ducă la o mai bună calitate a vieţii.*

Soluţia, aşa cum afirmă acest expert, nu este să dispreţuim tehnologia şi să renunţăm la toate gadgeturile noastre, ci să ne împăcăm cu ea; să n-o mai considerăm stăpâna noastră, ci s-o transformăm în instrumentul nostru.

„Este momentul să facem cu tehnologia pace, nu război. Nu-ţi detesta telefonul sau e-mailul sau serviciile web. Modelează-le în rutina ta şi domesticeşte-le într-un mod care să-ţi ofere autoritate. Ele îţi slujesc ţie."
DANIEL SIEBERG

Aşa cum se întâmplă cu orice dietă, nici aceasta nu e potrivită pentru cei temători sau nehotărâţi. Dar dacă o urmăm şi ne

angajăm s-o respectăm, ne vom da seama cât de bine putem trăi în această lume modernă. Până într-o zi când, dintr-odată, îi vom privi surprinşi şi miraţi pe cei care continuă să fie sclavii unei diete cu un nivel ridicat de radiaţii.

OBICEIURI ANALOGICE PENTRU RELAXAREA CORPULUI ŞI A MINŢII

Lentoarea lucrurilor analogice ne oferă timp să reflectăm, să ne relaxăm şi să ne bucurăm de proces. Utilizarea din când în când a tehnologiilor *slow* ajută psihicul nostru să se odihnească, să iasă din starea continuă de alertă la care suntem supuşi în graba permanentă de a răspunde la ultimul mesaj ce ne-a făcut buzunarul să vibreze.

în continuare, iată câteva idei pentru a adăuga obiceiuri sănătoase în rutina ta zilnică:

1. Dacă citeşti doar pe *e-reader,* cumpără-ţi un roman al autorului tău preferat în format tipărit.
2. Iei notiţe într-o aplicaţie de pe mobil? Nu mai folosi telefonul în acest scop, cumpără-ţi un blocnotes care să-ţi încapă în buzunar şi poartă-l cu tine peste

tot.

3. **Cumpără-ţi un aparat analogic şi utilizează-l în următoarea ta călătorie ca să faci fotografii. înainte de fiecare fotografie respiră adânc, apreciază momentul, simte-l şi surprinde sentimentul în poză. Du filmul la developat şi ieşi la o cafea cu persoanele cu care ai călătorit ca să vedeţi împreună fotografiile tipărite.**
4. **Lucrezi la un text pe calculator? Tipăreşte-l şi verifică-l folosind un pix. Când vei verifica textul pe hârtie vei găsi greşeli pe care nu le-ai văzut pe ecran, căci acesta e hipnotic, şi-ţi vor veni idei noi, care nu-ţi trecuseră prin**

minte când lucrai în grabă, aşteptând, de la un moment la altul, un răspuns la ultimul e-mail trimis.

5. **Cumpără-ţi un pick-up. Simplul fapt de a scoate discul de vinii din copertă şi de a pune acul cu grijă te va face să acţionezi încet şi să te gândeşti la artistul pe care-l vei asculta, în plus, necesitatea de a schimba discul după cinci sau şase cântece îţi va oferi pauzele corespunzătoare „tehnicii pomodoro” de care ne-am ocupat în capitolul 12.**

GARA NR. 20 SLOW LIFE Cine merge încet ajunge departe

Nu e suficient să renunţăm la tehnologia care ne înrobeşte ca să recuperăm ritmul firesc al omului.

Lumea actuală este, dincolo de tehnologiile ei, o lume rapidă, vertiginoasă, care ne obligă să ne ţinem bine, cu toată forţa, în fiecare zi, ca să nu ne pierdem locul. Viteza cu care ne mişcăm nu e doar o obişnuinţă, ci pare să confere şi un oarecare prestigiu.

***Omul ocupat este asociat cu succesul,* când ar trebui să se întâmple exact contrariul. La ce folosesc succesul şi banii dacă nu ai timp să savurezi o ceaşcă de ceai?**

Confruntaţi cu această grabă nejustificată – la urma urmei nu ne fugăreşte un animal de pradă –, avem posibilitatea să oprim lumea şi să ne oferim o viaţă mai uşoară, liniştită şi plăcută.

Altfel spus, ca să ne bucurăm de pasiunile noastre, de *iki-* gai'-ul care ne călăuzeşte, este esenţial să regăsim viaţa simplă şi controlul asupra ritmului nostru de viaţă.

„M-am dus în pădure pentru că am vrut să trăiesc deliberat, să dau piept numai cu faptele esenţiale ale vieţii şi să văd dacă nu puteam învăţa ce avea ea să-mi spună, ca să nu descopăr, atunci când voi ajunge să mor, că nu am trăit. [...] Am vrut să trăiesc profund şi [...] să înfrâng tot ce nu era viaţă..."*

H.D. THOREAU, WALDEN SAU VIAŢA ÎN PĂDURE

* H.D. Thoreau, *Walden sau Viaţa în pădure,* trad. de Ştefan Avădanei şi Alexandru Pascu, ed. ACT şi Politon, Bucureşti, 2015, p. 99.

Lentoarea este şi ea modernă

Cu toate că în secolul al XlX-lea Henry David Thoreau a fugit de civilizaţia care-l stresa, ca să locuiască doi ani, două luni şi două zile într-o cabană din pădure, mişcarea actuală Slow Life a început să se organizeze atunci când numeroşi locuitori din Roma şi mai mulţi fermieri, conduşi de sociologul şi politicianul Carlo Petroni, s-au opus deschiderii unui celebru fast food în Piaţa Spaniei.

Deşi atât acesta, cât şi alte lanţuri de fast food s-au extins, mişcarea Slow Food a început ca o reacţie locală pentru a deveni cu timpul un curent mondial: Slow Life.

Este vorba, în definitiv, de a acorda mai

multă importanţă calităţii şi mai puţină cantităţii, pe toate planurile:

- **mai puţine haine, dar care să dureze mai mult;**
- **mai puţină came, dar obţinută pe căi naturale;**
- **mai puţine sarcini şi mai mult timp liber;**
- **mai puţini prieteni, dar care să ne iubească mai mult;**
- **valorificarea timpului pentru lucrurile care contează cu adevărat.**

„Secolul nostru, care a început şi s-a dezvoltat sub semnul civilizaţiei industriale, a inventat întâi robotul şi apoi a adoptat modelul lui de viaţă. Suntem înrobiţi de viteză şi toţi am căzut pradă aceluiaşi virus insidios: Viaţa Rapidă, care ne tulbură obiceiurile, pătrunde în intimitatea caselor noastre şi ne obligă să ne hrănim cu fast food. Pentru a fi demn de numele său, *Homo sapiens* ar trebui să se elibereze de viteză înainte ca aceasta să-l reducă la o specie pe cale de dispariţie." MANIFESTUL OFICIAL AL MIŞCĂRII SLOW FOOD

În fond, scopul este de a ne dedica timp nouă înşine, persoanelor dragi şi lucrurilor care ne pasionează.

Toţi deţinem abilitatea de a ne bucura de viaţă, chiar dacă uneori uităm s-o facem. „Viaţa lentă" ne permite să preluăm frâiele şi să ne reconectăm la ritmul naturii.

Trebuie doar să adoptăm o viaţă mai simplă, mai pură, mai satisfăcătoare, amuzantă şi plăcută.

INIŢIATIVE PENTRU A ADERA LA „SLOW LIFE"

Este suficient să acordăm atenţie detaliilor mărunte, să introducem mici schimbări în obiceiurile noastre pentru a ne îmbunătăţi considerabil calitatea vieţii.

Iată câteva propuneri:

- **Setează telefonul pe modul avion începând cu o anumită oră a zilei.**
- **Stai cât mai puţin pe reţelele sociale, pe cât posibil după un orar fix şi limitat.**
- **Alege un mijloc şi un unic moment al zilei ca să citeşti sau să vezi ştirile şi concentrează-te pe cele care te ajută să trăieşti mai bine.**
- **Acordă prioritate produselor şi hainelor de origine suste- nabilă şi ecologică.**
- **Găseşte timpul necesar ca să**

cumperi produse proaspete de la piaţă, ca să le găteşti şi să te bucuri de masă în linişte.

- Alocă doar timpul strict necesar la locul de muncă, dar foloseşte-l bine.
- Acordă prioritate întâlnirilor fizice în defavoarea celor virtuale.

PARTEA A TREIA

CĂLĂTORIE ÎN PREZENT

Integrarea trecutului şi viitorului propriu în prezentul etern al vieţilor noastre De pe principalul sanctuar şintoist **Ise #1$**

Ultimele zile de călătorie ne aduc în localitatea Ise, aflată pe coastă. Este Mecca japonezilor, căci aici se află sanctuarul şintoist cel mai important.

Ajungem cu trenul şi luăm un taxi până la un *ryokan* aflat în mijlocul naturii. Proprietarul locului de cazare tradiţional ne întâmpină la poartă. Deschide portbagajul taxiului şi ne ajută să ne luăm lucrurile.

— Mă numesc Tanaka, se prezintă zâmbind larg.

— încântaţi să vă cunoaştem, noi suntem Héctor şi Francesc.

— O, vorbiţi japoneză! i se adresează Tanaka lui Héctor.

— Ei, încă mai învăţ...

— Sunteţi norocoşi. Vă aflaţi în cel mai bun *ryokan* din zonă, ne spune proprietarul, arătând spre orizontul nemăiginit acoperit de păduri. în această pădure se găseşte sanctuarul de la Ise. Este atât de aproape, că puteţi merge pe jos.

Soarele coboară zugrăvind copacii în tonuri ce ne amintesc de sosirea toamnei.

în zorii zilei, deschidem fereastra şi întrezărim conturul structurilor de lemn ale sanctuarului de la Ise disimulate printre copaci. Ca şi cum ar fi nişte fiinţe vii ce se integrează şi convieţuiesc cu natura înconjurătoare. Lemnul porţilor *torii* încadrează ceea ce este cu adevărat important: copacii, râul, viaţa care-l înconjoară şi zeii *kami* care stăpânesc locul.

Ieşim din *ryokan* şi pătrundem în universul sanctuarului de Ia Ise, consacrat zeiţei Soarelui, Amaterasu.

Traversăm podul de lemn de la intrare şi, după ce trecem de două porţi *torii,* intrăm în pădurea în care copacii se confundă cu structurile de lemn dedicate zeilor.

— E ciudat: când am venit aici prima dată, am văzut alt sanctuar, dar am impresia că este acelaşi, spune Hector uitându-se la sanctuar printr-una din porţile *torii.*

— Mi-ai povestit că e reconstruit la fiecare douăzeci de ani, remarcă Francesc, fascinat.

— într-adevăr, ultima dată când l-au reconstruit a fost în 2013. Ceea ce vedem acum reprezintă a 62-a *iteraţie.* A fost demontat şi remontat de şaizeci şi două de ori!

— în Europa ne-am smulge părul din cap dacă ar trebui să dărâmăm o catedrală ca s-o construim din nou.

— Ar fi şi mult mai scump. Sanctuarul de la Ise este foarte simplu. Se foloseşte lemn din pădurea care ne înconjoară şi nu se utilizează nici un cui sau element metalic pentru întărirea structurii. Se urmează instrucţiunile şi modul de construcţie tradiţionale, de acum câteva mii de ani, folosind corzile *shimenawa,* făcute prin împletirea paielor de orez, care însemnează obiectele sau teritoriul de natură sacră. Probabil din acest motiv simt că văd acelaşi lucru, şi totuşi complet diferit. Esenţa este aceeaşi.

—Cum spunea Lampedusa, „trebuie să schimbăm totul pentru ca nimic să nu se schimbe”, meditează Francesc cu voce tare. Este un tip de prezent etern.

Ise ne-a inspirat să scriem despre prezent. Meditaţia e una dintre disciplinele cele mai utilizate în acest scop, însă noi, autorii acestei cărţi, credem că orice activitate care ne îndreaptă atenţia spre prezent ne permite să intrăm în fluxul la care ne refeream în *Ikigai.* Orice activitate artistică este un vehicul excelent pentru a ne canaliza spiritul şi mintea spre prezent, acolo unde se nasc cele mai mari reuşite şi se cultivă schimbările măreţe.

Arta trăieşte întotdeauna aici şi acum, pentru că este eternă. Eşti pregătit să intri în fluxul unui prezent interminabil, fericit şi creator?

GARA NR. 21 **PREZENŢA**
Cine aleargă după doi iepuri nu prinde nici unul

De la fereastra trenului se vede, pe culmea unui deal, o mănăstire zen foarte asemănătoare cu cea pe care o vizitează protagoniştii din *înţelepciune garantată,* filmul realizat de Doris Dorrie în anul 2000.

Este mai mult decât un simplu film de ficţiune, e un documentar, căci actorii îşi folosesc numele reale şi improvizează pornind de la o intrigă foarte generală. Doi fraţi germani, Uwe şi Gustav, decid să călătorească în Japonia ca să-şi depăşească fiecare criza personală şi să se regăsească pe sine într-o mănăstire zen.

După ce rătăcesc câteva zile prin Tokyo, reuşesc să ajungă la mănăstirea Sojiji, unde vor învăţa alături de călugări să-şi dedice toată energia şi atenţia unui singur lucru: să împăturească meticulos un şerveţel cu tacâmuri, să spele podeaua de lemn, să mediteze şi să recite mantra.

Pe durata filmării, călugării nu au făcut decât să-şi vadă de viaţa cotidiană, la care luau parte actorii în timp ce camera filma.

*Multitasking-u*l epuizează şi nu are randament

în prezent, lucrurile care ne distrag atenţia au preluat controlul asupra vieţilor noastre. Este absurd să ne lamentăm sau să întoarcem spatele avantajelor tehnologice, dar putem să luăm decizii astfel încât noi să dominăm tehnologia, şi nu ea pe noi.

Aşa cum explicam în capitolul „Să intri în flux” din cartea noastră intitulată *Ikigai,* numeroase studii au demonstrat că oamenii nu simt eficienţi prin *multitasking.* în primul rând, din cauza calităţii scăzute a atenţiei pe care o acordăm fiecărui lucru. în al doilea rând, pentru că de fiecare dată când renunţăm şi ne reapucăm de o activitate suntem supuşi uzurii.

Acest lucru explică de ce la finalul unei ore ocupate cu *multitasking* ne simţim epuizaţi, în timp ce un grădinar sau un pictor poate să stea patru ore concentrat asupra unui singur lucru fără să resimtă oboseala.

Chiar dacă avem senzaţia că valorificăm mai bine timpul dacă vedem un clip pe YouTube, învăţăm pentru un examen şi răspundem la mesajele de pe mobil în fiecare sfert de oră, în

realitate am avansa mult mai mult dacă am împărţi timpul în trei părţi: timp alocat vizionării pe YouTube, timp pentru studiu şi timp pentru răspuns la mesaje.

Un vechi proverb vânătoresc spune: „Cine aleaigă după doi iepuri nu prinde nici unul."

CÂND STAI AŞEZAT EŞTI ZEN, CÂND TE PLIMBI EŞTI ZEN, IPHONE-UL ESTE ZEN

„Odată, întrând într-un templu din munţii Nagano, m-am simţit transportat în timpuri imemoriale. Era un templu budist şi i-am văzut pe călugări meditând într-o sală decorată foarte auster.

Sesiunea de meditaţie s-a încheiat şi fiecare călugăr s-a întors la treburile lui. Unul dintre ei a ieşit în grădină şi s-a aşezat pe aceeaşi bancă pe care stăteam eu şi beam un ceai verde. Şi mare mi-a fost surpriza când l-am văzut că scoate un iPhone dintr-un buzunar interior. Era fericit şi zâmbitor în timp ce răspundea la mesaje, l-a scăpat chiar şi un hohot de râs.

Apoi a băgat iPhone-ul în buzunar, s-a întors spre mine şi m-a întrebat cum mă cheamă şi de unde sunt. în timp ce-i răspundeam, mă privea în ochi de parcă eram singurul lucru care exista pentru el în acel moment. După acel dialog iniţial, l-am întrebat:

— Nu te distrage iPhone-ul în timp ce practici zen?

— Când eşti aşezat eşti zen, când te plimbi eşti zen, iPhone-ul este zen. Dar nu te îndoi.

Răspunsul călugărului era o variantă a zicalei: Când te aşezi, aşază-te. Când mergi, mergi. Nu şovăi."

HÉCTOR

în această zicală zen se găseşte esenţa a ceea ce în engleză se cunoaşte sub numele de *mindfulness:* să fim prezenţi în fiecare moment, atenţi la percepţiile corpului şi conştiinţei noastre în tot ceea ce facem.

Când stăm aşezaţi, toată conştiinţa şi corpul nostru să fie îndreptate asupra acestui lucra. Când mergem, să facem acelaşi lucra, concentrându-ne însă pe actul de a merge. Ultimul îndemn, *Nu şovăi,* ne aminteşte importanţa de a fi prezenţi pe deplin în fiecare lucra pe care-l facem.

Câteva idei ca să nu şovăim:

■ Dacă mănânci, îndepărtează telefonul mobil şi nu te uita la el până nu termini. Mai ales dacă mănânci cu alte persoane, căci merită să le acorzi atenţie

totală.

- Dacă te plimbi, bucură-te de plimbare ca şi cum ar fi cel mai important lucra din lume.
- Dacă faci duş, imaginează-ţi că este ultimul duş pe care poţi să-l mai faci în viaţă. Apreciază fiecare clipă în care apa caldă îţi masează corpul.

ÎMPARTE-ŢI ZIUA ÎN TIMP ÎN CARE INTRI ÎN FLUX ŞI TIMP ÎN CARE TE LAŞI ÎN VOIA LUCRURILOR

Aşa cum călugărul zen are timp să mediteze, să răspundă la mesaje pe telefonul mobil şi să converseze cu un străin, şi noi putem să ne organizăm rutina zilnică în intervale de prezenţă totală. în acest fel, nu ne vom mai lăsa presaţi de lucrurile urgente, ci vom fi noi cei care deţinem controlul.

O tehnică simplă ca să reuşim este să ne rezervăm câteva momente pe zi în care să fim pe deplin concentraţi asupra unui singur lucra.

Prima sesiune de concentrare ca să intri în fluxul unei singure activităţi:
Ora de începere şi de final:________________
Sarcina:

A doua sesiune de concentrare ca să intri în fluxul unei singure activităţi:
Ora de începere şi de final:________________
Sarcina:___________________________________

A treia sesiune de concentrare ca să intri în fluxul unei singure activităţi:
Ora de începere şi de final:________________
Sarcina:

OBSERVAŢII:

- în fiecare sesiune de „intrare în flux” se poate folosi „tehnica pomodoro” pe care am explicat-o în capitolul 12.
- în timpul din afara sesiunilor de concentrare, lasă-te distras de alte activităţi. Nu este nevoie să fii precum un călugăr zen toată ziua.

GARA NR. 22 SĂ SCRII ÎNSEAMNĂ SĂ SELECTEZI

Puterea hârtiei şi a cernelii

Scrisul constituie una dintre terapiile cele mai eficiente. Pacienţii care urmau tratamentul psihoterapeutului Shoma Morita (1874-1938), căruia i-am dedicat un capitol în *Ikigai,* îşi comunicau zilnic în scris emoţiile.

Când lăsăm să iasă la suprafaţă ceea ce purtăm înlăuntrul nostru, pe lângă faptul că ne clarificăm şi ne punem în ordine ideile şi emoţiile, ne curăţăm subconştientul de sarcini inutile, ceea ce face ca trenul vieţii noastre să accelereze în direcţia dorită.

Beneficii medicale ale scrisului

Ştiinţa modernă a demonstrat efectul pozitiv al scrisului asupra sănătăţii. Doctorul Matthew Lieberman de la universitatea UCLA a utilizat IRMF (imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională) pentru a scana creierul subiecţilor dintr-un experiment, împărţindu-i în două grupuri:

1) Cei care scriau despre emoţiile lor în fiecare zi.

2) Cei care nu practicau acest obicei sau care scriau despre ceva neutru (de exemplu, rapoarte profesionale).

După câteva zile, activitatea amigdalei la cei din primul grup a început să se reducă, ceea ce era un semn fiziologic de sănătate şi de stres scăzut.

Concluzia studiului a fost că scrisul despre viaţa şi emoţiile noastre ajută la reglarea activităţii amigdalei, care la rândul său ne modulează intensitatea emoţiilor.

TE CREEZI PE TINE ÎNSUŢI

„în jurnal nu numai că mă exprim mai deschis decât aş putea-o face vorbind cu orice altă persoană, ci şi mă creez pe mine însămi. Jurnalul este vehiculul identităţii mele. Mă reprezintă ca persoană liberă din punct de vedere emoţional şi spiritual. Prin urmare, nu este o simplă consemnare a vieţii mele cotidiene. Este mai mult decât atât. în multe cazuri, jurnalul îmi oferă o alternativă."

SUSAN SONTAG

Un jurnal de viaţă

Important când ţii un jurnal este, după cum arată originea cuvântului, să scrii zilnic. Nu e

nevoie să faci nimic sofisticat. Pur si simplu...

- Aşază-te la începutul zilei sau la finalul ei şi scrie primul lucru care-ţi trece prin minte.
- Scrie despre ceva emoţionant care ţi s-a întâmplat astăzi sau despre planurile de viitor apropiat care ţi se conturează în minte.
- încearcă să scoţi în relief partea pozitivă.

Referitor la acest ultim punct, desigur că în viaţă ni se întâmplă şi lucruri neplăcute. Scrie despre ele, dar meditând la ceea ce ai fi putut să faci mai bine, astfel încât să nu ţi se mai întâmple. întrebările fundamentale sunt:

1. Ce-am învăţat din această experienţă neplăcută?
2. Ce schimbări trebuie să fac în viaţă ca să nu mi se mai întâmple altfel de lucruri?

CREEAZĂ UN JURNAL DE 5 MINUTE

Fă rost de un blocnotes care să te inspire prin culoare şi de- sign. Dacă nu ai nimic la îndemână, cumpără unul pe care să-l utilizezi doar în acest scop.

în fiecare zi începe o pagină nouă. împarte-o în două cu o linie orizontală.

1. în secţiunea superioară scrie trei minute dimineaţa, de îndată ce te-ai trezit.
2. în partea de jos scrie două minute seara, înainte să te culci.

După ce ai împărţit pagina, te apuci de scris:

Dimineaţa (1 minut pentru fiecare item):

- Trei lucruri pentru care trebuie să fiu recunoscător în acest moment al vieţii:

- Trei lucruri care vor face ca ziua care începe să fie deosebită:

- Afirmaţia zilei, ASTĂZI VOI...
  încearcă să nu te gândeşti prea mult la ce

scrii. La fel ca în arta haikuului, despre care vom vorbi în alt capitol, trebuie să

scrii primul lucru care-ţi trece prin minte când deschizi carneţelul. Acesta e motivul pentru care exerciţiul se numeşte *jurnalul de 5 minute.*

Continuă cu acest jurnal rapid.

Seara (1 minut pentru fiecare item):

- Trei lucruri excelente care s-au întâmplat astăzi:

- Ce aş fi putut face ca ziua de astăzi să fie mai bună?

La cele trei lucruri „excelente”, consemnează lucrurile cele mai emoţionante sau semnificative care ţi s-au întâmplat în ziua respectivă. Pot fi detalii, dar la care nu te aşteptai când te-ai trezit dimineaţa. De exemplu: „Un prieten/o prietenă care nu-mi scrisese de un an mi-a trimis un mesaj pe telefonul mobil şi asta m-a făcut să mă simt iubit/iubită”, sau: „Când mă plimbam prin parc mi-a venit o idee fantastică pentru următorul meu proiect personal”.

Atunci când explici ce-ai fi putut face ca ziua să fie mai bună, poţi avea tendinţa să te întinzi la vorbă, însă mult mai util este să fii direct, ca să laşi astfel subconştientul să înveţe în timp ce dormi. Poate fi ceva de genul: .Astăzi am avut lucruri urgente de făcut de când m-am trezit dimineaţa. Trebuia să preiau controlul şi să stabilesc priorităţi de la începutul zilei.” *Pentru mai multe informaţii despre această tehnică: wwwfive-minutesjournal.com.*

GARA NR. 23 **HAIKU** Descoperă poetul din tine

Poetul Basho spunea că „haikuul este ceva ce se întâmplă în acest loc şi în acest moment”. De aceea, minusculele poezii japoneze au menirea de a transmite prin scris emoţia asemenea unei picturi sau unei fotografii.

Haikuul este nu doar o artă care pune în mişcare esenţa noastră cea mai profundă, ci şi un excelent instrument de explorare a sinelui.

în mod tradiţional, este compus din trei versuri de câte cinci, şapte şi cinci silabe, şi caută să atingă gradul cel mai ridicat de simplitate. Versurile nu pot fi baroce sau artificiale şi nici excesiv de subiective. Poetul trebuie să-şi prezinte trăsăturile de penel nude, fără metafore sau comparaţii complicate.

însuşi Basho Matsuo (1644-1694) este considerat primul mare maestru al haikuului. Prin intermediul acestor versuri simple a abordat şi forme de poezie mai complexe şi tradiţionale, cum sunt *renga,* poeme de aproximativ o sută de versuri. Basho era adeptul combaterii artificialităţii, iar prin haikuurile sale căuta esenţa vieţii şi armonizarea cu natura.

Acestui poet clasic i-au urmat mulţi alţi autori japonezi care au revoluţionat această artă, conferindu-i uneori un ton mai descriptiv, alteori mai emoţionant, dar păstrând întotdeauna esenţa haikuului – concizia.

După deschiderea Japoniei din timpul erei Meiji, arta haikuului a fascinat scriitori din întreaga lume, ca Jorge Luis Borges, Octavio Paz sau Jack Kerouac.

Dans de petale Vânt domolit Primăvară eternă. HÉCTOR

Cum se scrie un haiku

Noi, autorii acestei cărţi, ne-am dedicat acestei mici arte ca să confirmăm că, fără a fi poeţi, este posibil să scriem haikuuri în altă limbă decât japoneza, păstrându-le totuşi esenţa.

Foarte pe scurt spus: în *Copacul haikuurilor, semnat de Albert Liebermann, se fixează elementele de care trebuie să ţinem**

seama când scriem un haiku:

1. **Să fie compus din trei versuri fără rimă.**
2. **Să fie atât de scurt, încât să permită citirea lui cu voce tare pe durata unei respiraţii.**
3. **Pe cât posibil, să includă o referinţă la natură sau la anotimpuri.**
4. **Să fie scris întotdeauna la timpul prezent – cu toate că verbele pot fi omise; nu se proiectează niciodată în trecut sau în viitor.**
5. **Să exprime remarca sau uimirea poetului.**
6. **Versurile să evoce unul dintre cele cinci simţuri.**

Procesul de scriere a unui haiku este un magnet care ne atrage mintea spre prezent şi deschide spaţii neaşteptate înlăun- trul nostru.

* Albert Liebermann, *El árbol de los haikus (Inspiraciones),* Océano de Mexico, 2006.

Ca exerciţiu de radiografiere a sufletului, îţi propunem să dedici fiecare dintre următoarele treizeci de zile acestei arte. Trebuie să aloci acestui exerciţiu doar două minute – haikuul ideal este cel care se naşte în mod spontan, pe negândite – ca să scrii trei versuri în care să exprimi ceea ce resimţi aici şi acum.

Poţi să utilizezi un carneţel, o aplicaţie pentru notiţe de pe *smartphone* sau chiar Twitter.

Metoda şi calitatea literară a haikuului contează cel mai puţin, important este să-l transformi într-un obicei timp de treizeci de zile. Să vedem cum se procedează:

1. **Alege un moment al zilei propice, de exemplu în drum spre serviciu sau de la serviciu spre casă.**
2. **Respiră adânc, priveşte înjur şi întreabă-te: Ce văd? Ce simt? Ce aud? Ce miros? Care este esenţa acestui moment, înlăuntrul şi în afara mea?**
3. **După ce ai răspuns la această întrebare, scrie fără să te gândeşti, în trei rânduri, ceea ce a ieşit la iveală.**

Peste treizeci de zile reciteşte-le pe toate.

Găseşti vreun tipar sau vreo temă recurentă? Se prea poate ca haikuurile tale să-ţi ofere indicii despre lucrurile care-ţi plac şi pe care le apreciezi, despre momentul tău de viaţă, de care faci însă abstracţie pentru că eşti tot timpul ocupat să te gândeşti la trecut şi la cotidian.

GARA NR. 24 DECIZII CRUCIALE

Iniţiative care-ţi schimbă viaţa pentru totdeauna

în fiecare zi, fără excepţie, luăm mici decizii care ne modelează prezentul şi ne afectează într-un fel sau altul viitorul. Totuşi, există

hotărâri care, prin importanţa lor, sunt deosebit de relevante şi schimbă totul. De aceea ne e greu să le luăm.

Renunţarea la un loc de muncă epuizant, iniţierea sau ruperea unei legături sentimentale cu cineva, schimbarea profesiei, a oraşului sau chiar a ţării, decizia de a avea copii, abandonarea obiceiurilor pe care le-am avut o viaţă întreagă... Fiecare dintre aceste hotărâri ne va afecta toate aspectele vieţii.

Aşa cum s-a întâmplat cu trenul-săgeată, care a determinat schimbarea conceptului de tren, cum am văzut în primul capitol, anumite decizii echivalează cu o renaştere, căci nimic nu va mai fi ca la început.

„La maturitate, fiecare persoană trebuie să ia între zece şi douăsprezece decizii cruciale care-i vor marca destinul ca om.
O decizie crucială este aceea care presupune o etapă anterioară şi una ulterioară în viaţă, întrucât afectează toate planurile existenţei."
JOSEP ANTONI BOLINCHES

O radiografie de viaţă

în categoria deciziilor cruciale intră unele hotărâri luate de milioane de oameni, cum sunt renunţarea la fumat sau la con-

sumul de came, schimbarea orientării sexuale, încheierea unei căsnicii, renunţarea la un loc de muncă „fix”, schimbarea totală a profesiei, a religiei, a scopului în viaţă...

Un bun barometru pentru a afla gradul nostru de implicare în viitor ar fi să ne gândim câte decizii cruciale am luat, din momentul când am preluat controlul asupra vieţii noastre, şi câte ar trebui să mai luăm astfel ca trenul nostru să ajungă la destinaţia dorită.

Exerciţiul din finalul acestui capitol este orientat spre vizualizarea acestei radiografii necesare pentru a ne atinge scopurile în viaţă.

„într-o sâmbătă după-amiază, după un seminar cu doctorul Bolinches, m-am gândit ce decizii cruciale m-au adus în locul în care sunt acum, şi una dintre cele mai importante a fost aceasta:

■ *Să nu mai lucrez niciodată într-o firmă.* Am luat această decizie după o experienţă negativă ca editor. De cincisprezece ani sunt fidel acestei decizii, chiar dacă uneori plătesc cam scump pentru ea.

Apoi mi-am dat seama că recent am mai luat nişte

hotărâri care pot fi numite cruciale, pentru că deja îmi transformă viaţa:

- ***Să nu-mi petrec serile şi weekendurile în faţa calculatorului*** **(cu excepţia rezolvării corespondenţei electronice). Acest lucru e într-adevăr nou în viaţa mea, pentru că în primii cincisprezece ani ca freelancer lucram de luni până duminică şi de dimineaţa până târziu, la ora de culcare. Nu mă dezlipeam de calculator nici în timpul călătoriilor.**
- ***Să nu mai cerşesc niciodată iubirea cuiva.*** **Dacă o persoană decide să plece din viaţa mea, oricât de multe**

lucruri am împărtăşit înainte, o las să plece şi nu mai lupt ca să-i câştig atenţia. în aceeaşi categorie intră şi renunţarea la obligaţia de a fi mereu amabil. Nu se întâmplă nimic dacă cineva te consideră antipatic, nu poţi să le placi tuturor.

- ***Să dedic jumătate din zi oamenilor, nu ecranelor.*** **Altfel spus, să accept mai puţine sarcini dintre cele pe care nu le fac cu plăcere şi să acord atenţie, în mod individual, oamenilor pe care pot, cu propriile mele mijloace, să-i ajut.**
- ***Să conştientizez ceea ce este neconştientizat.*** **Am ajuns la concluzia că de-a lungul vieţii am făcut multe lucruri pe care în realitate nu-mi doream să le fac. Aveam o stare proastă sau eram neliniştit, dar nu mă întrebam: de ce mă simt rău făcând asta? în momentul în care îndrăzneşti să-ţi răspunzi la această întrebare, starea neplăcută de natură necunoscută este conştientizată şi poţi s-o înţelegi şi să acţionezi în consecinţă. Atunci soseşte adevărata schimbare."**

FRANCESC

Când iei decizii cruciale este normal să te cuprindă emoţia proprie celui care se aventurează în necunoscut, dar dacă rămâi unde te afli te vei cufunda fără să fi făcut nici măcar un pas spre salvare.

De aceea merită, la anumite intervale de timp, să faci o analiză a situaţiei în care eşti şi să depistezi semnalele de avertizare pe care ţi le trimite viaţa, astfel încât să faci schimbările necesare pentru a acorda spaţiu – fizic şi mental – ifoga/-ului tău.

începe cu analiza marilor tale decizii din trecut, din momentul în care ai luat iniţiativa, şi a efectului pe care l-a avut asupra vieţii tale pasul făcut.

Pot fi legate de studiile tale şi/sau filozofia ta de viaţă, de alimentaţie, viaţa socială, orientarea sexuală, priorităţi etc., urmate de consecinţele pe care le-au produs în viaţa ta de zi cu zi.

1.____

Consecinţa:________________________________

2.____

Consecinţa:

3.____

Consecinţa:________________________________

Enumeră în continuare toate deciziile mari de care eşti conştient şi influenţa pe care au avut-o asupra vieţii tale.

Mai departe, consemnează deciziile cruciale pe care le impune viaţa ta în acest moment şi efectele benefice pe care le vor produce, ca să te motivezi astfel să faci pasul înainte:

*1.*____

Consecinţa:________________________________

2.____

Consecinţa:________________________________

3.____

Consecinţa:________________________________

Continuă lista până când se conturează schimbările prioritare. Chiar dacă nu vei ajunge la numărul zece cu deciziile cruciale din trecut şi cele pe care le vei lua acum, nu-ţi face griji. Iniţiativa pe care o iei astăzi va conduce pe termen mediu spre alte mari schimbări care-ţi vor revoluţiona existenţa.

GARA NR. 25 **NIGHTSHIFT**

Activează schimbul de noapte

în fiecare noapte călătorim spre destinaţii nebănuite. Când închidem ochii, luăm un tren spre necunoscut care ne rezervă scenarii neprevăzute.

Nu ştim cum funcţionează lumea noastră onirică, este unul dintre misterele minţii umane, dar istoria ne arată că ceea ce se întâmplă când se activează schimbul de noapte este relevant. Ba uneori chiar decisiv pentru prezentul şi viitorul nostru.

Vise lucide

O temă care a suscitat controverse de-a lungul deceniilor în rândul specialiştilor din psihologie, fiziologie şi neurologie sunt visele lucide. Nu este de mirare, căci ele ne permit, în lumea onirică aproape mereu incontrolabilă, să fim conştienţi că visăm în timp ce dormim.

Cu toate că existenţa viselor lucide a fost confirmată de multă vreme de o întreagă serie de mărturii, ea n-a putut fi demonstrată ştiinţific decât acum câteva decenii.

în timpul unui vis lucid, cel care doarme este conştient că visează, ceea ce îi conferă o neobişnuită libertate de acţiune în spaţiile inconştientului său.

Poţi să-ţi imaginezi posibilităţile pe care ni le oferă faptul că ştim că nu vom păţi nimic rău şi, prin urmare, că putem să ne mişcăm prin vis după bunul nostru plac?

Trezirea în vis

Deşi se consideră că doar douăzeci la sută dintre oameni au vise lucide cu o oarecare periodicitate, există tehnici de a induce şi îmbunătăţi capacitatea cerebrală ce ne permit, printre multe altele, să găsim răspunsuri care pe timp de veghe nu ne sunt accesibile.

A confirmat-o cercetătorul Stephen LaBerge, de la Universitatea Stanford, unul dintre pionierii studiilor asupra viselor lucide, care şi-a dedicat cea mai mare parte a carierei cunoaşterii tainelor lor.

După multe experimente şi teste cu pacienţi, LaBerge s-a convins că aceste vise ne pot mări capacitatea de învăţare şi, ca

atare, ne pot favoriza *ikigai*-ul chiar şi când dormim.

În cartea sa, intitulată *Visarea lucidă. Ghid concis pentru a te trezi în vise şi în viaţă,* el explică modul în care una dintre persoanele care participau la cercetare a putut să-şi îmbunătăţească abilităţile de a juca hockey mulţumită viselor lucide, în care a îndrăznit să scape de temeri şi ezitări.

Ulterior, sportiva a decis să aplice şi modului în care patina ceea ce învăţase în vis, iar abilitatea ei în starea de veghe s-a îmbunătăţit vizibil.

Cum să fim onirauţi

Oamenii de ştiinţă au constatat că majoritatea viselor lucide se produc în faza REM, cea de activitate cerebrală şi fizică mai intensă, şi că există doi factori declanşatori principali ai lucidităţii onirice:

1. în vis se produce un fapt neaşteptat sau straniu – de exemplu, locuri şi lucruri care nu sunt exact la fel ca în starea de veghe – care ne permite să ne dăm seama că

dormim. Aşa că urmărim episodul, dar suntem conştienţi că visăm şi putem interacţiona cu mintea adormită.

2. Când ne trezim pentru scurt timp din cauza vreunui zgomot extern, reintrăm rapid în visul în care ne aflam, dar de data aceasta suntem conştienţi că dormim pentru că în urmă cu doar câteva secunde eram treji.

Când devenim lucizi în vise, posibilităţile sunt aproape nelimitate, căci putem ajunge în ascunzişuri ale minţii noastre la care, în lumea haotică şi stresantă ce ne înconjoară, nu putem accede în mod conştient.

Visele lucide ne pot ajuta să scăpăm de teamă, să ne exersăm abilităţile, să recuperăm cunoştinţele pierdute sau chiar să luăm decizii şi să verificăm unde ne pot conduce.

Richard R Feynman, laureat al Premiului Nobel pentru fizică, afirma că a ajuns la vise lucide după mult exerciţiu şi efort. Aşa cum explica în memorii, secretul era, pentru el, să fie conştient de gândurile pe care le avea şi de ideile care-i dădeau târcoale în timp ce se lăsa învins de somn.

„Am observat de asemenea că, atunci când adormi, ideile se continuă, dar legăturile logice între ele sunt tot mai slabe.
Nu-ţi dai seama că ai pierdut firul logic decât atunci când ajungi să te întrebi «Ce m-a făcut să mă gândesc la asta?» şi încerci să refaci drumul gândului, iar cel mai adesea nu-ţi mai aminteşti ce naiba te-a făcut să te gândeşti la asta! Păstrezi iluzia legăturilor logice, dar gândurile devin tot mai confuze, până se dezintegrează complet şi adormi. [...]
Am continuat să mă observ când adorm [...]. într- o noapte, în timp ce visam, mi-am dat seama că mă supravegheam în vis. Ajunsesem să mă urmăresc până şi în somn!"[*]
RICHARD P. FEYNMAN

* Richard P. Feynman, *Vă ţineţi de glume, domnule Feynman!,* trad, de Victor Bârsan, Humanitas, Bucureşti, 2018 (ed. a 11-a), pp. 46-47.

Atunci când devenea conştient că visa, Feynman putea să hotărască în mod deliberat cum să acţioneze în vis. Se spune că această abilitate l-a ajutat să-şi consolideze descoperirile ştiinţifice.

Când descoperi că gândeşti în vis, dacă îţi dai seama că ştii că dormi, nu pierde ocazia de-a profita de acele minute preţioase. Te afli într-unul din acele rare vise lucide care-ţi deschid uşa spre cunoaşterea ta cea mai profundă.

Şi poate că secretul î&gar-ului tău se află dincolo de una dintre acele uşi.

3 MIJLOACE PENTRU ÎNCURAJAREA VISELOR LUCIDE

1. **înainte să te culci, scrie sau citeşte despre un subiect pe care ţi-ar plăcea să-l regăseşti în labirintul viselor tale. Dacă ai vreo dilemă sau o problemă pe care nu poţi s-o rezolvi, pune-o pe hârtie, astfel ca „schimbul de noapte” să se ocupe de ea.**
2. **O scurtă meditaţie, chiar şi numai să acorzi atenţie respiraţiei preţ de câteva minute, te va ajuta să intri în lumea onirică mai conştient.**
3. **Ţine la îndemână un carneţel în care, în fiecare dimineaţă, când te trezeşti, să poţi nota ultimul tău vis. Consemnarea episoadelor onirice în mod sistematic te va face conştient de ele şi, implicit, te va ajuta să le identifici de-a lungul nopţii. Citirea din jurnal a ultimelor tale vise înainte de culcare te va ajuta şi ea.**

GARA NR. 26 **ENSO** Cercul armoniei interioare

Ca să ne găsim adevărata pasiune şi să ne-o dezvoltăm, trebuie să descoperim întâi

natura vieţii noastre, recomandă filozofia zen. Pentru a reuşi acest lucru se utilizează tehnici orientate spre dezvăluirea a ceea ce se ascunde în interiorul nostru prin *shodo* (caligrafie), haiku (poezie), *koan* (ghicitori) sau meditaţie.

Desenarea aşa-numitului cerc *enso* este una dintre tehnicile zen din *shodo* având scopul de a atrage mintea spre prezent, condiţie indispensabilă pentru a putea intra în flux cu *ikigai*-ul

nostru.

Tehnica este simplă şi în acelaşi timp dificil de realizat: se încearcă trasarea manuală, cu pensula, a unui cerc dintr-o singură mişcare, lăsând mintea liberă şi deschisă.



Arta repetiţiei

Artiştii caligrafi japonezi desenează acest simbol al minima- lismului japonez dintr-o singură mişcare, indiferent dacă picură cerneală înjur sau dacă este un cerc imperfect.

Nu există cercuri *enso* perfecte. Pot fi complete sau incomplete, dar nici unul nu este la fel. Toate sunt diferite şi unice. Conform *wabi-sabi*-ului japonez, adevărata frumuseţe constă în imperfect, efemer sau incomplet, aşa cum este natura.

„Cercul *enso* este o fotografie a minţii, o proiecţie directă a conştiinţei.
Prin *enso* putem să exprimăm mai mult decât prin cuvinte."
SHO TERAMOTO (una dintre caligrafele cele mai renumite din Japonia)

Important în această experienţă nu este să creăm cercuri mai reuşite sau mai nereuşite. Cheia constă în repetarea procesului.

Este ceva obişnuit şi în artele marţiale: repetarea mişcărilor simple este cheia pentru a integra în corp şi în minte natura practicii pe care vrem s-o învăţăm. înainte de optsprezece ani, japonezii trebuie să înveţe aproape două mii de caractere *kanji*

diferite, iar singura modalitate de a le învăţa este prin repetare.

Nouă, occidentalilor, ni se poate părea plictisitor sau banal să repetăm de sute de ori aceleaşi mişcări ca să învăţăm să scriem un singur caracter, sau să petrecem o zi întreagă desenând cercuri *enso,* dar această repetare ne iniţiază inima în arta răbdării, fundamentală în susţinerea /¿/gai-ului nostru.

Se spune că în cercul *enso* se poate ghici felul de-a fi al celui care l-a desenat. Este o reflectare a personalităţii celui care-l desenează, o oglindă a mw-ului nostru, a spaţiului gol sau vidului.

Se pare că noua clădire Apple, care are chiar formă de cerc, a fost una dintre ultimele idei ale lui Steve Jobs şi a fost inspirată de *enso* şi de anii lui de practică zen.

Furt din casa unui caligraf

înainte de a sintetiza esenţa lui *enso* în exerciţiul final, vă vom povesti istoria lui Ryokan Taigu (1758-1831), un călugăr zen admirat de Steve Jobs.

Taigu a dus o viaţă de ascet, dedicându-se poeziei şi caligrafiei. Este considerat unul dintre cei mai buni caligrafi japonezi din istorie, iar cercurile lui *enso* sunt expuse astăzi în muzee din Kyoto.

Legenda spune că într-o noapte călugărul a descoperit un hoţ care intrase în casă. Dar tâlharul, după ce a scotocit în toată casa, nu a găsit nimic de valoare.

Ryokan Taigu i-a spus hoţului: „N-ar trebui să pleci fără să iei nimic, ia hainele mele în dar."

Hoţul a acceptat hainele şi a plecat. Atunci, călugărul, dezbrăcat, s-a aşezat şi, privind în noapte pe fereastră, şi-a spus: „Săracul hoţ, mi-aş fi dorit să-i dăruiesc această lună frumoasă!"

La sfârşitul serii, Ryokan Taigu a scos pensula şi cerneala japoneză *sumi-e* şi a scris acest haiku:

ƒfoi-o iifcDo#

Tâlharul a uitat ce era mai important:
luna
la fereastra mea.

CUM SE TRASEAZĂ UN CERC ENSO

NOTĂ PRELIMINARĂ: sub nici o formă nu te gândi dacă linia trasată de pensulă este bună sau nu. Pur şi simplu Iasă mâna să se mişte şi să deseneze cercul. Este important să-ţi menţii mintea golită de gânduri raţionale pentru ca trupul, braţul şi mâna să aibă libertate de creaţie.

1. **Cumpără o pensulă şi cerneală neagră. Dacă nu, foloseşte pur şi simplu un marker gros. Procură-ţi şi o hârtie albă de calitate.**
2. **înainte de a te apuca de trasare, respiră o dată profund, inspirând cât aer poţi şi expirând în acelaşi mod.**
3. **Desenează cercul dintr-o singură mişcare. Mâna nu trebuie să atingă hârtia, căci mişcarea trebuie să fie executată de tot braţul. *Shodokas* (caligrafii profesionişti japonezi) îşi folosesc întregul corp ca să deseneze un cerc *enso.* De aceea îl desenează în genunchi sau chiar în picioare.**
4. **Când îl vezi desenat pe hârtie, nu-l evalua. Cercul poate să fie deschis sau închis, simetric sau asimetric..., nu contează cum este!**
5. **Treci la trasarea următorului cerc.**

NOTĂ FINALĂ: desenarea cercului *enso* este o practică pe care putem s-o adăugăm ca preambul la alt obicei de purificare a minţii noastre de griji. De exemplu, putem s-o facem înainte să scriem în jurnal, ca să ne facilităm exprimarea emoţiilor în mod liber şi să fim astfel în măsură să le comunicăm în scris.

GARA NR. 27 **KOAN**
Puterea gândirii laterale

Cultura japoneză iubeşte drumurile sinuoase, cum este curba cercului *enso.* Chiar şi în învăţăturile de natură spirituală, în locul memorării unor instrucţiuni, maestrul preferă să folosească instrumente mai misterioase, astfel ca discipolul să evolueze singur.

în zen, unul dintre aceste instrumente este *koan,* o întrebare al cărei scop e să tulbure mintea elevului pentru a-i activa gândirea laterală, distrugând tiparele gândirii logice.

Aceste enigme filozofice ne servesc ca să pătrundem în subconştient prin întrebări paradoxale, ce ne pun în mişcare mintea până la *satori,* iluminarea bruscă. Dat fiind că gândirea raţională nu ne va oferi soluţii, răspunsul – uneori la fel de derutant ca şi întrebarea – apare de obicei spontan în mintea elevului.

Aşa-numitele *mondo,* precum cel de mai jos, ilustrează aceste dialoguri particulare dintre maestru şi discipol:

Un călugăr l-a întrebat pe maestrul său:
— ***Care este drumul?***
— ***Cât de frumos e muntele acesta! a răspuns maestrul.***
— ***Nu te întreb despre munte, te întreb despre drum, a replicat călugărul.***
— ***Până când nu treci de munte, nu vei găsi drumul, a răspuns maestrul.***

Un efort de introspecţie

Conversaţia dintre călugăr şi maestru se poate interpreta în multiple moduri şi avem impulsul de a da o replică ca să continuăm conversaţia cu maestrul.

în mănăstirile zen, maestrul îi oferă discipolului un singur *koan* la care să se gândească intens câteva zile, ca temă de meditaţie. Există călugări care petrec ani întregi ocupându-se de un singur *koan.*

Este mai mult decât o modalitate de studiu, reprezintă un efort de introspecţie. Când gândirea laterală, intuiţia, se activează la elev, acesta vede lumina şi solicită o sesiune de *dokusan* (consultaţie cu maestrul). Dacă la finalul discuţiei maestrul consideră că discipolul este pregătit, acestuia i se dă un nou *koan.* în caz contrar, va trebui să reflecteze în continuare la acelaşi.

Potrivit filozofiei zen, gândirea logică ne îndepărtează de esenţa universului.

GÂNDIREA LATERALĂ *VS* GÂNDIREA VERTICALĂ

„Toată lumea s-a confruntat cu o problemă tipică, anume ceva aparent imposibil de rezolvat până la un moment dat, când, dintr-odată, se iveşte o soluţie surprinzător de simplă. După ce ţi-a venit în minte, soluţia pare atât de evidentă, încât nici nu înţelegi de ce fusese atât de greu de găsit. Fireşte, acest tip de problemă cu greu se poate rezolva dacă se apelează la gândirea verticală.

Gândirea laterală nu se concentrează doar pe rezolvarea problemei; ea are în vedere şi alternative de a vedea lucrurile şi orice fel de idei noi."

EDWARD DE BONO, GÂNDIREA LATERALĂ*

* V. şi ed. în lb. rom.: Edward De Bono, *Gândirea laterală,* trad. de Sabina Domeanu, Curtea Veche, Bucureşti, 2011.

Un răspuns valabil la un *koan* poate fi o palmă dată profesorului, o mişcare cu mâna de imitare a unei ramuri legănate de vânt ori ruperea hârtiei pe care e scris *koan*-ul şi aruncarea ei pe jos.

Nu există răspuns corect sau greşit; cu cât răspunsul este mai creativ şi mai puţin raţional, cu atât se va face mai uşor lumină în mintea discipolului.

Câteva *koan* pentru iniţiere

Ca exerciţiu, următoarea listă de întrebări reprezintă o bună modalitate de explorare a capacităţii de gândire laterală:

■ ***Ce sunet se produce când aplauzi cu o singură mână? • De ce câinele tău latră toată noaptea?***

■ ***Dacă te întâlneşti cu Buddha, omoară-l!***

■ ***De ce pasărea nu zboară?***

■ ***Cum arată chipurile noastre înainte să fim concepuţi?***

■ ***în deşert apa prisoseşte. Ce este apa?***

■ ***Cum poţi să salvezi un unicorn?***

PRACTICA KOAA/-ULUI

Tehnica fundamentală pentru analiza şi studiul acestei metode ar fi următoarea:

1. Alege una dintre ghicitorile de pe lista precedentă.

2. Selectează elementele menţionate în *koan.*

3. Analizează acţiunea pe care o sugerează.

4. Lasă ca elementele şi acţiunea din *koan* să plutească liber în subconştient până când un „răspuns intuitiv" iese la

suprafaţă. Nu te grăbi să cauţi un răspuns. *Koan-u*| este ca o sământă pe care o plantăm în interiorul nostru. Are nevoie de timp ca să înflorească.

Lasă *koan-*|*A* să sălăşluiască în subconştient cât este necesar, în momentele stresante de peste zi, poţi să foloseşti *koan*-ul ca obiect de meditaţie pentru a-ţi atrage mintea spre prezent, lăsându-l să acţioneze ca un medicament împotriva stresului.

După ce ai exersat deja cu şase koan-uri, poţi să le elaborezi pe ale tale: înaintea unei sesiuni de brainstorming la serviciu, dacă lucraţi în grup, sau într-un cerc de prieteni, doar de dragul plăcerii de a activa gândirea laterală.

GARA NR. 28 **MINDFULNESS**

Cultivarea atenţiei totale

Alături de exersarea gândirii laterale, *mindfulness* este o tehnică foarte utilă în

cultivarea /Ârgai-ului, căci ne permite să intrăm în flux şi să aprofundăm ceea ce facem.

Cu toate că acest concept a ajuns recent în Occident, el este o abilitate care se practică în Orient de peste două mii de ani în diferite şcoli de meditaţie.

Mindfulness sau atenţia totală e o stare de alertă orientată spre momentul prezent, în care, calmi şi fără prejudecăţi, suntem conştienţi de sentimentele, senzaţiile, gândurile şi mişcările corpului. Cu alte cuvinte, e o stare în care suntem pe deplin conştienţi de moment, capabili să trăim în locul şi în clipa actuală.

Oricât de straniu ar părea, nu este o situaţie în care să ne aflăm adeseori. Graba, ocupaţiile şi zgomotul ce ne înconjoară ne determină frecvent să ne detaşăm de prezent, ca să ne putem concentra asupra gândurilor noastre.

„Dacă alergăm mereu pe pilot automat, vom fi foarte puţin conştienţi de lucrurile cele mai importante pentru noi. De exemplu, mulţi oameni aflaţi la cincizeci sau şaizeci de ani sunt trişti pentru că nu le-au acordat suficientă atenţie copiilor lor atunci când erau mici. Erau prea ocupaţi cu munca.
Ori s-au purtat cu ei aşa cum părinţii îi trataseră la rândul lor, uitând cât de dureros fusese."
SHARON SALZBERG

Gimnastica prezentului

Concentrarea pe momentul prezent este cel mai bun medicament pentru ca în viitor să flm scutiţi de mustrări de conştiinţă legate de trecut. Şi putem să reuşim acest lucru exersând atenţia totală.

Dacă ţi-ai descoperit *ikigai*-ul, pune-ţi cele cinci simţuri în slujba lui ca şi cum viaţa ta ar depinde de asta. Lasă deoparte orice altceva şi fă din acea pasiune universul tău, pierzând noţiunea timpului când o trăieşti.

Dacă nu l-ai descoperit încă, concentrează-ţi atenţia în căutarea lui. Dar fă-o cu spirit ludic, cu bucurie.

Cum spunea Maica Tereza: „Fii fericit pe moment, este de ajuns. Fiecare clipă e tot ce ne trebuie, nimic altceva."

Dacă devenim conştienţi de faptul că fiecare clipă e unică, nu vom avea nevoie să mai căutăm fericirea.

Maestrul Osho ne asigura că cea mai bună gimnastică pentru a te concentra asupra prezentului este să te laşi cuprins de o stare mentală fără scopuri, renunţând să aştepţi vreun rezultat.

4 EXERCIŢII PENTRU DOBÂNDIREA STĂRII DE MINDFULNESS

1. *Statuia umană.* Aşază-te sau rămâi în picioare, cât mai liniştit, şi fii conştient de fiecare parte a corpului. Când te afli într-o postură complet statică, trebuie să acorzi atenţie fiecărui muşchi al corpului.
2. *Cinci simfuri, cinci senzaţii.* Astfel vei exersa capacitatea de a percepe în mod conştient ceea ce te înconjoară. Gân- deşte-te la cinci senzaţii pe care le percepi, aici şi acum, cu fiecare dintre cele cinci simţuri.
3. *Alergare uşoară.* Prin acest exerciţiu se încearcă executarea acţiunilor cât se poate de lent. De exemplu, la ora

mesei, acordă-ţi timp suficient ca să mesteci bine, să savurezi gustul mâncării şi să te bucuri vizual şi olfactiv, pe lângă senzaţia de saţietate pe care o dau alimentele.
4. *Strigă-te ca să revii.* Acest exerciţiu este menit să-ţi trezească atenţia asupra gândurilor. De fiecare dată când îţi dai seama că te cuprind gânduri negative, că te preocupă ceva sau îţi este distrasă atenţia de la ceea ce faci, strigă-te pe nume. în acest fel vei reveni în prezent şi-ţi vei da seama că erai în altă parte.

GARA NR. 29 COINCIDENTA FERICITĂ SAU „SERENDIPITATEA"

Când accidentele sunt favorabile

Te-ai gândit vreodată că unele dintre cele mai bune lucruri în viaţă, inclusiv descoperirile care ne marchează viaţa, se produc din întâmplare? în acest capitol vom vorbi despre coincidenţele fericite.

Serendipity este un cuvânt englezesc folosit

pentru prima dată în secolul al XVII-lea de scriitorul britanic Horace Walpole într-o scrisoare adresată unui prieten. îi explica acolo cum protagoniştii poveştii persane *Cei trei prinţi din Serendip* călătoreau şi făceau mereu descoperiri din întâmplare.

însă cei trei prinţi nu-şi aşteptau destinul în interiorul unui castel, înconjuraţi de bogăţie, cu speranţa că li se vor întâmpla lucruri bune. Erau curajoşi şi perspicace, nu se lăsau învinşi niciodată şi-şi căutau norocul chiar şi când lucrurile nu mergeau bine.

> „Caută ceva, găseşte altceva şi
> observă că ceea ce ai găsit îţi
> este mai util decât ce credeai că
> urmăreşti."
> LAWRENCE BLOCK

Coincidenţa fericită nu este magie

în lumea ştiinţei este bine cunoscut faptul că multe descoperiri mari s-au făcut din întâmplare. Cea mai celebră dintre ele este probabil descoperirea penicilinei.

Fleming a plecat în vacanţă lăsând în laborator o cutie Petri cu o tulpină de bacterii înăuntru. Când s-a întors, şi-a dat seama că ceva din cutie ucisese bacteriile. în loc să ignore fenomenul, a început să analizeze ce se întâmplase.

De fapt, companiile farmaceutice actuale şi-au dat seama că planificarea nu generează întotdeauna cele mai bune rezultate, astfel că includ în protocoalele de cercetare mai multe evenimente neaşteptate şi aleatorii care să crească probabilitatea producerii unei întâmplări fericite.

Serendipitatea nu e magie. Ce s-ar fi întâmplat dacă Fleming n-ar fi făcut decât să arunce cutia? Sau dacă ar fi fost atât dc ordonat, încât în laborator să fi domnit o curăţenie deplină şi să nu fi existat nici o şansă ca cineva să uite pe masă o cutie Petri plină cu bacterii?

Serendipitatea ne cere, ca actori cu un rol activ în vieţile noastre, să acordăm atenţie maximă lucrurilor care se întâmplă în jur şi mai ales evenimentelor ieşite din comun: omisiuni aparente, erori, oportunităţi ce par

irelevante... poate că de fapt nu sunt irelevante!

O VIZITĂ FOARTE PRODUCTIVĂ

Steve Jobs nu a descoperit el însuşi interfeţele grafice pentru computerul individual caracteristice Macintosh, dar curiozitatea şi atitudinea sa activă i-au permis să dobândească ideile şi cunoştinţele necesare. Fără îndoială, a fost util şi faptul că s-a aflat în locul potrivit la momentul potrivit. Mai mulţi colegi de-ai săi au insistat ca el să viziteze laboratoarele Xerox PARC. Nu le-a fost uşor să-l convingă, pentru că Steve nu era deloc interesat de ceea ce se întâmpla acolo, dar în final au reuşit. Progresele tehnologice văzute în acea vizită au generat scânteia care a făcut conexiunea logică între ideile pe care le avea deja, schimbând pentru totdeauna istoria informaticii.

 Deschide-te spre lucruri

neaşteptate

Te-a invitat cineva să mergi într-o călătorie şi ai spus nu? Ţi-a propus un client să-i vizitezi laboratorul de cercetare, iar tu ai refuzat pentru că eşti prea ocupat? Ai fost invitat la un eveniment sau la o petrecere vineri şi n-ai nici un chef să mergi?

Poate că ar trebui să spui *da* mai des, căci nu ştii niciodată unde poţi găsi inspiraţia care îţi amplifică *ikigai*-ul.

Serendipitatea contribuie la descoperirea unor lucruri despre care nu ştiam că le cunoaştem. Oamenii au tendinţa de a fugi de necunoscut; ne simţim mai în siguranţă în preajma lucrurilor de rutină. Dar, dacă nu vom ieşi din zona noastră de confort, nu vom descoperi niciodată acele lucruri despre care nici măcar nu ştiam că le cunoaştem.

Secretul stă în crearea condiţiilor favorabile pentru creşterea probabilităţii de a se produce lucruri neaşteptate. Cel mai bun mod de a crea serendipitate este să trimitem oamenilor semnale prin care să le spunem: „Hei, sunt aici, acesta sunt eu şi asta e ce-mi place şi ceea ce fac!”

Dacă stai acasă şi te uiţi la televizor toată ziua, nimeni nu va veni la tine, nu se va petrece nimic. Dacă ieşi să bei o cafea şi nu anunţi pe nimeni, mai mult ca sigur vei ajunge să citeşti singur ziarul şi nu ţi se va întâmpla nimic.

Favorizarea serendipităţii se bazează pe dinamism. Trebuie să te deplasezi şi să fii activ ca să provoci situaţii în care numărul de lucruri incontrolabile sau neplanificate să fie suficient de mare astfel încât să se producă un accident fericit.

3 CĂI SPRE SERENDIPITATE

Putem împărţi tehnicile de favorizare a serendipităţii în trei mari categorii:

1. *Trimitem semnale către oameni:* anunţăm că existăm şi exprimăm ceea ce gândim şi ceea ce facem.
2. *Includem factorul aleatoriu în viaţa noastră.*
3. *Ieşim în lume,* dat fiind că cel mai important lucru este să fim în locul potrivit la momentul potrivit.

Idei pentru a transmite altor persoane semnale ce te vor ajuta să creezi serendipitate:

- *Postează pe reţelele sociale.* Mai puţin de 1 % dintre utilizatori creează conţinuturi pe internet. Dacă postezi, te afli deja deasupra celor 99%. Scrie ce gândeşti, comentează ultimul film pe care l-ai văzut sau publică fotografii ale unor locuri interesante.
- *Scrie-i un e-mail autorului unei cărţi care ţi-a plăcut sau trimite-i un mesaj printr-o reţea socială regizorului celui mai recent film pe care l-ai văzut. Chiar dacă nu-ţi va răspunde, în mod sigur se va bucura şi va fi recunoscător! Dar dacă totuşi îţi răspunde...?*
- *Confecţionează-ţi o carte de vizită* – în Japonia este de neconceput să nu ai una – şi dă-le-o tuturor celor care şi-ar putea aduce contribuţia la *ikigai*-ul tău. Dacă cineva îţi oferă o carte de vizită, scrie-i un e-mail a doua zi.
- *Oferă-ţi ajutorul cuiva căruia nu i l-ai oferi în mod normal.*
- *Cere ajutor ca să faci un lucru pentru care în mod normal nu ai nevoie de sprijin.*

Idei ca să incluzi factorul aleatoriu în viaţa ta, mărind astfel probabilitatea de a se produce întâmplări fericite:

- *Organizează o cină la care să inviţi prieteni/prietene care nu se cunosc între ei/ele.*

- *Stabileşte o întâlnire la o cafea cu cineva pe care nu-l cunoşti suficient, dar care simţi că ţi-ar putea deveni prieten bun.*
- *Fă cunoştinţă unor persoane care nu se cunosc între ele, dacă ai impresia că ar putea fi compatibile.*
- *Organizează o petrecere cu tematică neaşteptată.*
- Dacă ai o funcţie de conducere într-o firmă şi vrei să încurajezi serendipitatea, *amenajează locul astfel ca angajaţii să interacţioneze mai mult.* Creează o zonă de cafenea în care angajaţii să se simtă confortabil şi să vrea să stea mai mult de vorbă, făcând schimb de idei. Apple şi-a construit noua clădire centrală în formă de cerc, aşa cum am menţionat în capitolul despre *enso,* ca să-i determine pe angajaţi să se deplaseze prin toate departamentele, înainte să moară, Steve Jobs le-a solicitat arhitecţilor să proiecteze cât mai bine clădirea astfel ca să favorizeze „întâlnirile întâmplătoare” dintre angajaţi.
- *Urmăreşte persoanele sau mijloacele de comunicare de pe reţelele sociale ori frecventează site-uri care vorbesc despre lucruri ce nu te atrag în mod normal. Subiectele aparent fără legătură cresc probabilitatea de a se crea conexiuni creatoare în mintea noastră.*
- *Citeşte o carte de un gen sau cu o tematică pe care nu le-ai aborda în mod normal.*
- *Studiază un domeniu nou.* Accesează şi alte cunoştinţe, deprinde noi abilităţi, învaţă limbi străine, practică sporturi diverse. Acest lucru va favoriza oportunităţile atunci când te vei afla în locul şi la momentul potrivite.
- *Fă ceva ce n-ai făcut niciodată.*

Idei ca *să ieşi în lume* şi să creşti probabilitatea de a te afla în locul şi la momentul perfecte:

- *Călătoreşte mai des.* Cu atât mai bine dacă o faci cu prietenii sau în locuri în care locuiesc prieteni care te-

ar putea introduce în universul local.

- *Pe trasee scurte, înlocuieşte maşina sau transportul public cu mersul pe jos, uitându-te cu atenţie în jurul tău.*
- *Ia-o pe un drum diferit când te duci la serviciu.*
- *Mergi la un restaurant la care n-ai fost niciodată.*

GARA NR. 30 **RAK**
Random Acts of Kindness

Random Acts of Kindness, care se poate traduce prin „acte aleatorii de amabilitate", este un termen introdus de scriitoarea Anne Herbert la începutul anilor optzeci pentru a desemna acţiuni care ajută la ridicarea moralului altor persoane.

Un *RAK* poate fi ceva simplu, cum ar fi să faci pe cineva să zâmbească, să spui un compliment cuiva căruia în mod normal nu i-ai zice nimic; ori poate fi ceva mai dificil, cum ar fi să te oferi voluntar să ajuţi într-o comunitate.

De fapt, cartea scrisă de Anne Herbert a fost intitulată Random acts of kindness and senseless acts of beauty (Acte aleatorii de amabilitate şi acte de frumuseţe lipsite de sens) şi a fost ilustrată de japoneza Mayumi Oda.

Partea bună în tot răul

Ilustraţiile cărţii realizate de Mayumi, considerată o „Matisse a Japoniei", arată cum animalele mor sub ploaia neagră de după căderea bombei de la Hiroshima. însă, treptat, pisicile, şerpii, iepurii, broaştele şi puii de cerb se organizează, fiecare preia câte o mică sarcină altruistă ca să vină în ajutorul celorlalţi.

Unul plantează un copac, altul cultivă cartofi, altele caută hrană... Veveriţele pur şi simplu cântă şi dansează noaptea, încurajându-i pe ceilalţi să înceapă o nouă viaţă după dezastrul nuclear.

Morala cărţii este că violenţa şi ura nu se combat cu aceleaşi arme, ci cu acte aleatorii de frumuseţe sau bunătate care izbutesc opusul războiului: să amplifice exponenţial dragostea dintre oameni.

„Ceea ce dai ţie îţi dai.
Ceea ce nu dai iei de la tine."
ALEJANDRO JODOROWSKY

Măreţia lucrurilor mici

Numeroase cercetări bazate pe sondaje au demonstrat că oamenii amabili sunt mai fericiţi. Există o corelaţie directă între nivelul nostru de altruism şi satisfacţia personală.

Japonia, din nefericire, este o ţară relativ obişnuită cu catastrofele naturale, ceea ce-i face pe locuitori să-şi amintească de necesitatea întrajutorării, chiar şi cu un fir de nisip.

în aprilie 2016, un cutremur a devastat mai multe sate din Kumamoto, răpind multe vieţi omeneşti. Prietenul nostru Kiyota, un inginer legendar aici, la Tokyo, a decis să-şi lase serviciul cincisprezece zile, s-a urcat în tren şi s-a dus la Kumamoto. Acolo a înfiinţat un chioşc unde oferea gratis cafea caldă tuturor celor rămaşi fără casă.

Chioşcul lui de cafea a devenit atât de popular pe reţelele sociale, încât s-a creat o pagină web pentru strângerea de fonduri destinate ajutorării victimelor şi s-au colectat mai multe zeci de mii de euro în doar câteva zile.

Totul a început cu ceva simplu: dăruind o cafea.

Uneori ne complicăm viaţa gândindu-ne cum putem să reparăm lucrurile în lume, când soluţia e simplă: să ajutăm din inimă, cu amabilitate, iar din acel punct lucrurile curg de la sine.

Dacă încă nu ţi-ai găsit *ikigai-ul*, poţi să faci din munca pentru comunitate misiunea ta.

Dacă ţi l-ai găsit, gândeşte-te în ce mod poţi contribui prin pasiunea ta la crearea unei lumi mai bune.

IDEI DE ACTE ALEATORII DE AMABILITATE

Posibilităţile sunt aproape infinite, tot atâtea câte necesităţi au oamenii, iar aceste *RAK* îţi vor servi ca punct de plecare pentru

adăugarea unei dimensiuni spirituale în viaţa ta:

- Zâmbeşte-i persoanei care te serveşte la cafenea.
- Scrie-i un bilet unui coleg de serviciu în care să-i mulţumeşti pentru o favoare pe care ţi-a făcut-o – şi lasă-i biletul pe birou.
- Spune-i cuiva cât de bine îi stă cu noua tunsoare sau laudă-i un obiect de îmbrăcăminte.
- Trimite-i un mesaj afectuos unui prieten apropiat; tocmai pentru că sunteţi apropiaţi, uneori uitaţi să vă spuneţi reciproc cât ţineţi unul la altul.
- Dă-i nişte bănuţi unui muzician care cântă pe stradă.
- Cumpără-i un ceai sau o cafea portarului din clădirea în care lucrezi ori celor care se ocupă de curăţenia biroului.
- în loc să-ţi dai întâlnire cu persoana cea mai populară din cercul de prieteni, bea o cafea cu cel mai timid şi mai solitar. El e cel care are cea mai mare nevoie.
- Iartă o persoană pe care te-ai supărat.
- Donează bani unei asociaţii în care ai încredere.
- Cumpără o carte care ţi-a plăcut şi dăruieşte-i-o unui prieten.
- Spune-i şefului tău că-ţi place felul în care lucrează. Şefii nu primesc complimente de obicei, ci doar critici.
- Ia-ţi o zi liberă şi du-te cu o cunoştinţă sau un prieten demoralizat într-o excursie minunată.

GARA NR. 31 CONTACTUL FIZIC

Importanţa atingerilor

De când n-ai mai îmbrăţişat cu adevărat pe cineva? Te-ai gândit că atât corpul, cât şi mintea ta au nevoie de acest tip de hrană ca să aibă energie şi să-şi atingă scopurile?

Pentru majoritatea triburilor care duc încă un trai natural şi legat de pământ, simţul tactil este la fel de important ca vederea şi auzul. *Contactul fizic cu alţi oameni e o sursă de iubire indispensabilă pentru hrănirea spiritului.*

Totuşi, în Occident, lumea este din ce în ce mai reticentă la atingeri. De fapt, când ne gândim la atingerea altei persoane, nu sunt puţini cei care conferă tente sexuale acestui gest.

Probabil din acest motiv am învăţat să ne

retragem mâna şi să păstrăm distanţa faţă de persoanele din jur.

„Foamea de contact fizic nu este suferinţa unui număr mic de oameni, ea se extinde la nivel global. Raritatea şi maniera nepotrivită a atingerii, ca mod, loc şi persoană, constituie un subiect care ne afectează pe toți. Indiferent dacă ştii sau nu că ai nevoie de o atingere, dacă eşti singur şi n-ai avut relaţii intime în ultimii cinci sau cincisprezece ani şi singurul mod de atingere pe care-l cunoşti este sexul, sau dacă eşti înconjurat de familie şi copii care vor să te iubească şi să te atingă, dar tu nu ştii cum să accepți asta, eşti afectat de contactul fizic sau de lipsa contactului fizic."

MARIANA CAPLAN, ATINGEREA ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ

Un sens esenţial

Cercetătoarea Mariana Caplan, doctor în filozofie, psihologie şi antropologie, a dovedit, bazându-se pe date ştiinţifice, cât e de important să fii atins şi să atingi, la rândul tău, alte persoane.

Contactul fizic este ceva ce învăţăm să îndrăgim, să evităm şi să respectăm de mici. Dacă în copilărie am fost obligaţi să suportăm atingeri nedorite, cum ar fi ciupiturile pe obraji sau săruturile obligatorii date rudelor, este posibil să devenim refractari la contactul fizic sau, fără să ne dăm seama, să-i forţăm pe copiii noştri să ne repete experienţa.

La fel se întâmplă la extrema cealaltă: dacă în copilărie n-am fost trataţi cu prea multă tandreţe, probabil vom socoti contactul fizic cu alte persoane ceva incomod, care ne face să ne simţim nesiguri.

COPIII DIN ROMÂNIA

în legătură cu beneficiile manifestărilor de afecţiune, Boris Cyrulnik citează exemplul unui grup de copii abandonaţi în orfelinatele din România de regimul Ceauşescu, copii pe care i-a tratat: „Aceşti copii fuseseră abandonaţi din cauza unei mentalităţi politice nebuneşti: femeile erau obligate să aducă pe lume copii, dar nu aveau posibilitatea să-i crească. Orfelinatele erau suprapopulate şi nimeni nu se ocupa de acei copii. Erau copii sănătoşi, dar pentru că mediul era nesănătos şi nu le oferea ocazia de a avea relaţii cu alţi oameni, dezvoltarea lor fizică şi psihică fusese încetinită. Se comportau asemenea unor autişti, iar când au fost studiaţi am observat semne de atrofie cerebrală. [...] Pentru început, am hotărât să înlocuim orfelinatul cu plasamentul familial. După un an, atrofia cerebrală dispăruse. Se produsese aşa-numita rezilienţă neuronală. Concluzia este că acţiuni precum conversaţiile, atingerile, hrănirea, provocările sau recompensele stimulează creierul şi secreţia hormonală."

Să reînvăţăm atingerile

Pentru sănătatea noastră emoţională este vital să ne simţim conectaţi cu ceilalţi. De aceea e important să învăţăm să ne apropiem de alte persoane într-o manieră prietenească, sănătoasă şi lipsită de temeri. Asta nu înseamnă să dăm îmbrăţişări gratuite *(free hugs)* pe stradă, cum se obişnuia acum câţiva ani, ci să ne arătăm afecţiunea faţă de persoanele care sunt importante pentru noi.

Oamenii care percep contactul fizic ca pe ceva firesc sunt mai calmi şi au o stimă de sine mai înaltă. Aşa cum afirmă Ca- plan: „Când oamenii se simt iubiţi, în urma abundenţei de atingeri şi afecţiune din viaţa lor, ei au tendinţa naturală spre contactul fizic cu alţii, fie că este vorba de o palmă uşoară pe umăr sau o atingere pe mână. Siguri pe sine, sunt deschişi la răspunsul celorlalţi, dar nu-l aşteaptă. Senzaţia de siguranţă şi stabilitate internă nu depinde de modul de reacţie al celorlalţi. Ating ca să se exprime şi ca să le comunice celorlalţi că le sunt dragi.”

Printre scopurile noastre merită să includem reînvăţarea gestului de a ne atinge prietenii şi persoanele dragi. Dacă nu ne simţim confortabil, putem să începem cu o strângere de mână, cu o palmă uşoară pe umăr sau punând mâna pe braţul unei persoane dragi.

Curând vom constata că nu numai noi ne simţim mai bine: pe chipul celui care primeşte aceste gesturi se poate citi recunoştinţa.

INTEGREAZĂ CONTACTUL FIZIC ÎN VIAŢA TA

Simţul tactil, unul dintre cele mai neglijate, poate redobândi un rol principal în viaţa noastră dacă luăm o serie de măsuri simple:

1. **Obişnuieşte-te să saluţi şi să-ţi iei rămas-bun întotdeauna de la partenerul tău şi/sau familia ta cu o îmbrăţişare şi un sărut, oricât de tare te-ai grăbi.**
2. **Când eşti cu partenerul tău/partenera ta, ţine-l/ţine-o de mână, astfel ca trupurile voastre să înţeleagă şi ele că sunteţi uniţi.**
3. **Adoptă ritualul salutului însoţit de o îmbrăţişare cu prietenii pe care nu i-ai văzut de mult.**
4. **Adresează-te cu tandreţe, apreciere şi recunoştinţă persoanelor care-ţi sunt aproape. Şi cuvintele frumoase sunt o mângâiere.**

GARA NR. 32 INCERTITUDINEA

Cel mai bun plan este să nu ai planuri

Imaginează-ţi că te urci într-un tren care nu ştii unde te duce. închide ochii şi transpune-te în această situaţie. Ce sentimente ai? Este posibil ca în prima clipă să fii neliniştit din cauza incertitudinii, dar, în mod sigur, curând acest sentiment e înlocuit de entuziasmul

firesc în faţa unei noi aventuri.

Noi, oamenii, trăim întotdeauna conflictul interior al sfâşierii între dorinţa de libertate şi cea de control. Dacă incertitudinea este mare, ne stresăm. Pe de altă parte, controlul excesiv ne face

să ne simţim oprimaţi şi să ne dorim fuga de rutină.

Pentru împlinirea noastră, este esenţial să găsim un echilibru între control şi incertitudine astfel încât să ne simţim confortabil.

BUNUL CĂLĂTOR

— Mi se pare amuzant că toate ghidurile turistice în japoneză se bazează pe sugestii de locuri în care să mănânci, am spus odată, răsfoind un ghid al Hawaii-ului destinat japonezilor.

— Fac mai bine decât ghidurile occidentale, care arată doar clădiri importante şi monumente, mi-a replicat Toyoda, un coleg de serviciu.

— Ha, ha, numai la mâncare vă gândiţi!

— Dacă-ţi concentrezi energia ca să planifici fiecare moment al călătoriei, nu-ţi mai rămâne timp să descoperi şi să cunoşti oamenii locului. E mai bine să călătoreşti ca să te bucuri de pasiunile tale decât ca să ajungi să fotografiezi toate locurile celebre care apar în ghiduri, de parcă ar fi o listă cu

lucruri ce trebuie neapărat bifate, a explicat Toyoda. Pasiunea mea este mâncarea!

— Dar şi voi, când mergeţi în Europa, faceţi fotografii în locuri faimoase de parcă aţi colecţiona pokemoni, i-am replicat eu.

— Ha, ha, ha, ai dreptate! Cred că sunt un japonez ciudat, căruia îi place aventura, nu să facă planuri. Una dintre maximele pe care le aplic în viaţă este afirmaţia lui Lao zi: „Un bun călător nu are planuri fixe şi nici nu e interesat să ajungă undeva."

HÉCTOR

„Cu cine" este mai important decât „unde"

Planificarea excesivă ne limitează posibilităţile şi în final ne poate transforma orice călătorie – la nivel fizic sau mental – într-o plictiseală.

Excesul de planificare poate ucide pasiunea cea mai arzătoare, în timp ce incertitudinea oferă surprize în fiecare zi. De aceea în căutarea şi cultivarea î&rgai-ului este important să fii călăuzit de spontaneitate.

Dacă-ţi propui să faci o escapadă în satul sau oraşul tău, în loc să planifici în detaliu

ceea ce vei vedea, concentrează-ţi eforturile ca să decizi cu cine vei călători. Aşa cum se întâmplă în viaţa de zi cu zi, *oamenii care te însoţesc în călătorii sunt mult mai importanţi decât ceea ce vei vedea.*

Tovarăşii tăi de călătorie pot amplifica sau împuţina experienţa, aşa că asigură-te că-i alegi bine. Este esenţial să fie oameni care gândesc ca tine în momentul luării deciziilor, când vă aflaţi pe drum.

Când călătoreşti cu un plan perfect este ca atunci când vizionezi un film după ce ai citit ce se va întâmpla cu exactitate în

fiecare scenă. Dacă vrei să îmbrăţişezi aventura şi să descoperi lucruri noi, cumpără-ţi biletele de avion, rezervă-ţi cazarea pentru prima noapte şi lasă-te apoi condus de instinct.

IDEI CA SĂ CĂLĂTOREŞTI ÎN STIL IKIGAI

Dacă vrei să ai o călătorie memorabilă şi plină de inspiraţie pentru proiectele tale, nu-ţi propune multe. Stabileşte-ţi câteva obiective, dar care să te motiveze la maximum. Aşadar caută cele mai interesante lucruri pe care le poţi face în zonă în strânsă legătură cu ceea ce te pasionează.

De exemplu, dacă te pasionează astronomia, cumpără-ţi un bilet până în Hawaii şi programează-ţi o vizită la observatorul Mauna Kea, cu toate că probabil vei avea şi opţiuni mai apropiate. Vorbeşte cu oamenii care lucrează la observator şi lasă-i pe ei să-ţi ghideze călătoria.

Câteva sfaturi ca să-ţi adaptezi călătoria la pasiunea ta, şi nu la ceea ce dictează ghidurile turistice:

- Caută pe internet evenimente care au loc acolo unde mergi şi care să corespundă vreuneia dintre pasiunile tale: dacă-ţi place să dansezi, caută un spectacol de dans; dacă-ţi place teatrul, cumpără bilete la o piesă; dacă-ţi place fotografia, înscrie-te într-un grup sau la un seminar foto local.
- Plimbă-te la întâmplare, fără destinaţie precisă, lasă-te condus de ceea ce-ţi atrage atenţia.
- Oriunde mergi, urmează fluxul mulţimii locale. Dacă mai multe persoane merg într-o anumită direcţie, mergi cu ele şi în mod sigur vei găsi ceva interesant: o piaţă locală, un festival, procesiuni religioase...
- Stai la cineva acasă în loc să te cazezi la hotel. Foloseşte serviciile de pe internet care-ţi permit să intri în legătură

cu persoane care pun la dispoziţia turiştilor camere sau locuinţe.

Rezervă doar primul bilet de avion şi primul loc de cazare. Lasă restul la voia întâmplării.

înscrie-te la un curs după-amiaza. Poate fi orice, o sesiune de yoga, de pictură sau chiar un atelier de gastronomie. Vei cunoaşte localnici şi puţini sunt turiştii care se aventurează să se înscrie la cursuri în locurile în care călătoresc, îţi imaginezi ce tip de oameni vei cunoaşte dacă îţi vei petrece după-amiaza la un seminar de yoga din Anchorage, în Alaska?

Nu-ţi face griji dacă lucrurile nu ies exact aşa cum îţi doreşti. Bucură-te, va fi o istorioară frumoasă de povestit la întoarcere.

GARA NR. 33 **KAIZEN**

Să te schimbi permanent în bine

Kaizen **înseamnă în limba japoneză „a schimba în bine". Totuşi, după ce a fost utilizat în industria japoneză şi s-a extins la nivel internaţional în domeniul afacerilor după cel de-al Doilea Război Mondial, semnificaţia sa actuală a devenit „a schimba în bine continuu" sau „filozofia îmbunătăţirii permanente".**

în majoritatea demersurilor de îmbunătăţire, efortul continuu de a atinge obiectivul stabilit este mai eficient decât o acţiune de amploare prin care se încearcă rezolvarea dintr-odată a unui aspect.

Toyota: laboratorul *kaizen*

în lumea afacerilor, Toyota a fost unul dintre pionierii utilizării *kaizen* în îmbunătăţirea proceselor de fabricaţie.

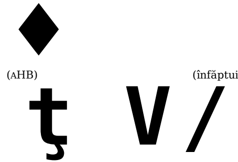
Toţi angajaţii acestei corporaţii participă Ia *kaizen,* de la portarii fabricilor la membrii consiliului director. Toţi îşi asumă responsabilitatea în momentul luării deciziilor prin care se introduc îmbunătăţiri şi se elimină ceea ce se numeşte *muda,* „elemente inutile, timp irosit".

Desigur, nu se renunţă doar la procese superflue. Se iau în considerare şi consecinţele în plan uman ale eliminării sau schimbării unor factori în mediul profesional.

Deciziile nu se iau uşor, căci în momentul aplicării *kaizen* se ţine cont de mulţi factori. Unul dintre secretele-cheie ale

companiei Toyota este că nu se grăbeşte să introducă schimbarea şi analizează totul în detaliu înainte de a o efectua.

Acest stil de lucru a transformat-o în cea mai mare firmă de automobile din lume care produce maşini cu cel mai mic procentaj de defecte de fabricaţie.



Când punem în aplicare *kaizen* nu doar în afaceri, ci şi în plan personal, putem să utilizăm aşa-numitul „ciclu PDCA”. în engleză, P înseamnă *Plan* (planifică), D semnifică *Do* (înfăptuieşte), C reprezintă *Check* (verifică) şi A înseamnă *Act* (acţionează).

- Faza P, a planificării, este momentul stabilirii obiectivelor concrete şi vizualizării viitorului după îndeplinirea acelor

obiective. De asemenea, este importantă descrierea în detaliu a paşilor necesari pentru ca obiectivele să fie atinse în conformitate cu cele planificate. în plan personal, ar fi momentul în care ne aşezăm să ne scriem obiectivele de Anul Nou.

- Faza D, a înfăptuirii, este cea în care se execută planul conceput în faza P. în timpul execuţiei este important să se colecteze date. în plan personal, poate însemna ceva simplu, cum este notarea în calendar a zilelor în care mergem la sala de fitness în fiecare săptămână. Dacă vrem să lucrăm mai minuţios, în ziua de

azi putem utiliza orice tip de dispozitiv *Quantified Seif,* cum ar fi un *smart watch* care adună date despre viaţa ta cotidiană: numărul de paşi efectuaţi, kilocaloriile consumate, timpul alocat răspunsurilor la e-mailuri, timpul alocat proiectului A...

- **Faza C, a verificării, este destinată analizei datelor colectate în faza D şi comparării rezultatelor cu ceea ce se aştepta în faza P de planificare. Este momentul în care se reflectează asupra respectării planului, asupra îndeplinirii obiectivelor şi, în cazul neîndeplinirii acestora, se analizează motivele.**

Masaaki Imai subliniază în cartea sa intitulată *Kaizen: cheia succesului competitiv al Japoniei* importanţa formulării unor întrebări precum:

- **Din ce motiv ceva nu a funcţionat conform planificării?**
- **Din ce motiv nu putem face ca acest proces să fie mai eficient?**
- **Din ce motiv am fost la sala de fitness în primele două săptămâni ale anului şi apoi nu am mai mers?**

Putem să ne întrebăm în multe moduri. Cheia este să utilizăm „din ce motiv" în întrebare ca să investigăm adevărata cauză, sau ceea ce Masaaki Imai numeşte „rădăcina problemei". Pentru a putea introduce schimbări, este

esenţial să aflăm din ce motiv un anumit aspect nu a ieşit în conformitate cu cele planificate.

Faza A, a acţiunii. Dacă ceea ce am lucrat în faza D a funcţionat bine (ceea ce se poate verifica în faza C), atunci în faza de acţiune vom continua aşa cum am procedat în faza D. Dacă, dimpotrivă, lucrurile nu au mers bine în faza D, trebuie făcute rectificări.

De exemplu, să ne imaginăm că, în mod normal, cântăm la pian în fiecare dimineaţă timp de jumătate de oră, dar în faza P, a planificării, hotărâm ca, în loc să cântăm dimineaţa, să cântăm o oră seara, după cină, obiectivul fiind să repetăm pentru un concert.

Pe parcursul unei luni de fază D (înfăptuire), în loc să cântăm la pian dimineaţa jumătate de oră am cântat seara timp de o oră. La finalul lunii, analizăm în faza C (verificare) dacă am reuşit într-adevăr să lucrăm mai

bine seara decât dimineaţa şi ne întrebăm:

- ***Chiar am cântat în fiecare zi o oră sau de fapt am ratat de mai multe ori şedinţa pentru că seara eram obosiţi?***
- ***Ori poate suntem mai nocturni şi în mai multe zile am cântat chiar peste o oră seara pentru că ne simţeam bine şi eram concentraţi?***

După ce ne răspundem la aceste întrebări, ne întoarcem în faza A (acţiune) ca să cântăm din nou la pian dimineaţa timp de jumătate de oră (dacă schimbarea nu a fost benefică), sau ne apucăm serios să cântăm la pian seara dacă randamentul s-a dovedit mai bun. Ceea ce facem în faza A începând din acest moment devine noul nostru *baseline* sau *standard* de viaţă.

MOTIVAŢIE NEGATIVĂ CU *KAIZEN*

1. **Enumeră trei schimbări concrete pe care trebuie să le efectuezi în viaţa ta – pot fi iniţiative pe care ţi le-ai stabilit la alte capitole dar de mai mult timp le tot amâni.**
2. **în dreptul fiecăreia scrie o frază prin care să explici de ce ai neapărată nevoie să faci acea schimbare. Această frază trebuie să aibă suficientă forţă ca să-ţi servească drept pârghie când faci pasul.**
3. **Poţi să vizualizezi viitorul în situaţia în care nu realizezi schimbarea. De exemplu, dacă alegi ca măsură de îmbunătăţire „să fac sport de două ori pe săptămână”, fraza ta de vizualizare a viitorului ar putea fi: „Dacă nu încep să fac sport, peste zece ani va trebui să merg la doctor frecvent, pentru că voi avea multe afecţiuni.” Obiectivul este să produci un şoc în interiorul tău care să activeze schimbarea.**

Prima îmbunătăţire:________________________
Ce se va întâmpla dacă nu schimb acest aspect?

A doua îmbunătăţire:_______________________
Ce se va întâmpla dacă nu schimb acest aspect?

A treia îmbunătăţire:_______________________
Ce se va întâmpla dacă nu schimb acest aspect?

Este important ca după o lună să analizezi dacă ai urmat planul şi dacă ţi-ai atins obiectivele sau nu. în acest ultim caz, nu trebuie să te simţi frustrat, important este să analizezi cauza şi să cauţi soluţii, creând un nou plan de acţiuni concrete, diferite de cele pe care le-ai folosit cu o lună înainte.

Pune-ţi întrebările următoare:

- **După o lună, din ce motiv nu am reuşit ca prima îmbunătăţire să devină realitate?**
- **După o lună, din ce motiv nu am reuşit ca a doua îmbunătăţire să devină realitate?**
- **După o lună, din ce motiv nu am reuşit ca a treia îmbunătăţire să devină realitate?**

Dacă lucrurile nu funcţionează conform planului nu înseamnă că ai eşuat. Aşa cum afirma Einstein, eşecul înseamnă să procedezi mereu la fel şi să aştepţi rezultate diferite. Dacă faci mereu la fel, nu se va schimba nimic!

Este o capcană în care noi, oamenii, cădem adesea.

GARA NR. 34 KYUDO
Arta de a trage cu arcul

Un tren este asemenea unei săgeţi care a fost trasă spre o destinaţie sigură. Nimereşte întotdeauna la ţintă, asemenea celui care îşi cunoaşte pasiunea şi decide să facă tot ce ţine de el ca să ajungă acolo.

Arta de a trage cu arcul are, în plan simbolic, multe lucruri în comun cu îndeplinirea pasiunii.

Denumită *kyudo* în limba japoneză, această disciplină se practică din vremuri ancestrale. în trecut, practicarea *kyudo*-ului era considerată indispensabilă atât pentru război, cât şi pentru vânătoare, ba chiar şi pentru pregătirea corpului şi minţii pentru viaţa obişnuită.

Este definită ca o artă de exersare a sufletului, aşa cum încă se mai poate constata în multe locuri din Japonia.

***Kyudo* integrează activitatea corpului, a minţii şi a spiritului, căci reclamă doze mari de echilibru, răbdare, precizie şi stabilitate mentală şi fizică. Din acest motiv, cel care practică tirul cu arcul se simte capabil să înfrunte cu calm multe situaţii din viaţa de zi cu zi şi vede lumea cu o seninătate şi o claritate pe care mulţi oameni nu le au.**

Zen şi arcul

Legătura mistică dintre tirul cu arcul şi

spiritualitate a ajuns să fie cunoscută în Europa mulţumită lui Eugen Herrigel.

Născut în 1885, Herrigel a fost un profesor de filozofie care, atras de cultura orientală şi de zen, a acceptat un post la o universitate din Japonia. Când a ajuns acolo, s-a dedicat studiului filozofiei zen, învăţând, printre altele, să tragă cu arcul.

După numeroase şi inspirate discuţii cu maestrul său, Awa Kenzo, Herrigel a putut să transpună în scris tot ceea ce învăţase.

Nu după mult timp, o editură germană s-a interesat de eseul său, care mai târziu a fost tradus în multe limbi, inclusiv în japoneză. în prezent, *Zen în arta de a trage cu arcul* se tipăreşte în continuare în întreaga lume şi este considerată una dintre lucrările de referinţă modeme despre cultura japoneză şi filozofia zen.

Herrigel ne dezvăluie în lucrarea sa secretele tirului cu arcul şi învăţăturile zen pe care le-a deprins de la maestru. Cu o simplitate care înlesneşte lectura, profesorul german îndrăgostit de Japonia spirituală ne explică în ce mod putem să aplicăm această legătură magică în viaţa cotidiană, să ne dezvoltăm pasiunea şi să ne transformăm în maeştri ai păcii noastre interioare.

Printre altele, Herrigel ne îndeamnă...

- **Să fim răbdători şi să îngăduim ca lucrurile să se întâmple atunci când trebuie, fără să le forţăm: „Cu cât vă încăpăţânaţi mai mult să vreţi să învăţaţi modul de a trimite săgeata, aşa ca să nimeriţi ţinta cu precizie, cu atât vă va reuşi mai puţin [...]. Vă împiedică faptul că aveţi o voinţă prea plină de voinţă.”***
- **Să fim consecvenţi şi să lucrăm zilnic pentru ca ceea ce acum ne este foarte dificil să devină mai târziu un răspuns firesc şi natural. Practica *kaizen* face posibil acest lucru.**

* Eugen Herrigel, *Zen în arta de a trage cu arcul,* trad. de Pia-Maria Luttman, ed. For You, Bucureşti, 2007, p. 36.

* *Ibid„* pp. 70-71.

- **Să fim modeşti şi să învăţăm că trebuie să greşim ca să devenim mai buni.**
- **Să fim flexibili şi să permitem ca mâinile noastre să apuce fără să stranguleze, iar mintea noastră să gândească fără să aibă această intenţie.**

„Nu veţi mai trăi aceeaşi consonanţă ca pe vremuri.
Acum vedeţi multe lucruri altfel şi le măsuraţi cu alte unităţi de măsură.
Şi mie mi s-a întâmplat la fel, şi acelaşi lucru îi aşteaptă pe toţi cei care au fost atinşi de spiritul acestei arte."*
EUGEN HERRIGEL,
ZEN ÎN ARTA DE A TRAGE CU ARCUL

O perspectivă nouă

Herrigel atrage atenţia că în practicarea aprofundată a oricărei arte trebuie să fim curajoşi şi să ne pregătim să înfruntăm lumea dintr-o altă perspectivă. Orice învăţare şi evoluţie implică o schimbare care ne va obliga să vedem lumea dintr-un unghi nou.

Aşa i s-a întâmplat lui Herrigel când s-a întors în Europa. Căci, aşa cum el însuşi afirma, tirul cu arcul înseamnă *o provocare şi o întrecere de durată a arcaşului cu sine însuşi şi cu spiritul său,* precum şi o evoluţie interioară care ne va conduce pe calea păcii şi a înţelepciunii.

Cu toate că mai târziu Herrigel avea să revină în Germania, iar imaginea sa va fi întunecată de sprijinul pe care l-a acordat naziştilor, învăţăturile lui s-au păstrat ca o sursă de cunoaştere indispensabilă asupra artei de a trage cu arcul şi de a practica zen.

Arcul lui, care i-a permis să se cufunde în spiritul său şi în filozofia budistă, se poate încă admira într-un templu din Kamakura, în Japonia pe care o iubea atât de mult.

„ARCAŞUL ŢINTEŞTE SPRE SINE ÎNSUŞI"

Aceasta e concluzia la care a ajuns Herrigel după îndelungata perioadă petrecută cu maestrul său de *kyudo.* Importantă nu este ţinta exterioară, ci aceea care se află în interiorul arcaşului şi care-l conduce la perfecţiunea spirituală.

Când te simţi într-o situaţie de conflict – cu lumea sau cu tine însuţi – aruncă-ţi ca pe nişte săgeţi următoarele întrebări:

1. ***Ce parte din responsabilitate am eu în această problemă?***
2. ***Ce-aş fi putut să fac mai bine ca să evit această situaţie?***
3. ***Ce schimbări mentale trebuie să realizez în viitor pentru ca această problemă să nu se mai repete?***

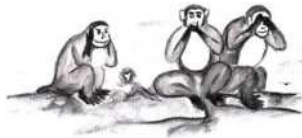
GARA NR. 35 **TOSHOGU** învăţătura celor trei maimuţe

Finalul călătoriei noastre este gara Nikko, un sat din nordul oraşului Tokyo, care adăposteşte una dintre reprezentările cele mai dragi şi mai puternice ale artei

vizuale japoneze: cele trei maimuţe înţelepte.

Amplasată peste ceea ce a fost la un moment dat un staul ¡culptura de lemn se află în legendarul templu Toshogu. Una lintre maimuţe îşi acoperă urechile, una gura şi cealaltă ochii Misterioasa origine a acestor animale emblematice s-ai iuţea afla într-un proverb japonez care spune „Nu privi la rău iu asculta ce este rău, nu vorbi cu răutate" şi care, se pare irovine din scrierile lui Confucius.

Cele trei maimuţe înţelepte au nume: Mizam (M, cT <5 cel lare nu vede), Kikazaru cel care nuascultă) şi Iwazaru (U:bcÎ<5 cel care nu vorbeşte). Curios este faptul :ă terminaţia *zaru* în japoneza veche înseamnă în acelaşi timp ,a nu face" şi „maimuţă". Cu siguranţă din acest motiv a fosi eprezentat proverbul în 1636 prin statuia celor trei maimuţe.



Cele trei site

Mesajul lui Mizam, Kikazaru şi Iwazaru consună cu o isto- ie revelatoare din Grecia antică.

Se spune că odată un discipol a sosit la Socrate foarte agitat ;i a început să-i grăiască astfel:

— Socrate, vreau să-ţi spun cum a

vorbit cu rea-voinţă unul lintre prietenii tăi despre tine...

Filozoful l-a întrerupt imediat:

— Aşteaptă! Ai trecut prin cele trei site ceea ce-mi vei ;pune?

— Cele trei site? a întrebat discipolul, neştiind despre ce :ra vorba.

— Da, a răspuns Socrate. Prima sită este ADEVĂRUL. Ai malizat cu atenţie dacă ceea ce-mi vei spune este în întregime

— Ei bine, nu... Mi-au spus nişte vecini.

— Dar probabil l-ai trecut prin a doua sită, care este BINELE. Ceea ce vrei să-mi povesteşti este cel puţin benefic?

— Nu, de fapt, nu... Dimpotrivă.

— A, a răspuns Socrate. Atunci să trecem la ultima, a treia sită. Este UTIL să-mi povesteşti acel lucru?

— Ca să fiu sincer, nu. Nu este util.

—Atunci, a conchis înţeleptul, dacă ceea ce voiai să-mi povesteşti nu este nici adevărat, nici bun, nici util, mai bine să-l dăm uitării.

Potrivit acestor trei site ale lui Socrate, înainte de a-i povesti unei persoane orice lucru care va avea un impact emoţional, este necesar să se cerceteze ADEVĂRUL, BINELE ŞI UTILITATEA lui.

în ce univers mental doreşti să trăieşti?

Cele trei site ale lui Socrate sunt, de fapt, reprezentate de Iwazaru, maimuţa care-şi acoperă gura, adică nu răspândeşte vorbele rele. Persoana care critică sau transmite altora critici îşi pierde imediat sprijinul pentru practicarea *ikigai*-ului său: cel care ascultă se teme, în mod justificat, că în lipsă este şi el, în faţa altora, obiect al criticilor şi batjocurii.

Semnalarea aspectelor negative ale realităţii poate provoca un oarecare amuzament celor din anturajul nostru, dar pe termen mediu şi lung nu este rentabilă. Ne discreditează ca oameni şi ne face mai puţin demni de încrederea celorlalţi.

Maimuţa din stânga, Kikazaru, ne arată, acoperindu-şi urechile, o treaptă superioară în perfecţiunea noastră spirituală. Dacă, pe lângă faptul că nu transmitem mesaje

negative despre ceilalţi refuzăm să le ascultăm, vom evita să ne contaminăm mintea cu zvonuri inutile, păstrând astfel spaţiu pentru acţiuni benefice şi pentru dezvoltarea i&tgai-ului nostru.

în dreapta, Mizaru, maimuţa care nu vede, ne învaţă să nu ne uităm într-o direcţie nepotrivită, ceea ce presupune pasul

definitiv în testul de purificare al celor trei site. Dacă evităm să ascultăm şi să transmitem mai departe lucrurile negative şi ne îndreptăm atenţia – vederea şi celelalte simţuri – spre ceea ce este util şi benefic pentru toată lumea, începând cu noi înşine, vom fi făcut un pas uriaş spre realizarea visurilor noastre.

EXERCIŢIUL CELOR TREI MAIMUŢE ÎNŢELEPTE

Aplicând în sens mai larg învăţătura lui Mizaru, Kikazaru şi Iwazaru, analizează-ţi viaţa şi răspunde la aceste întrebări:

1. ***Când te uiţi la televizor sau asculţi radioul, navighezi pe internet sau citeşti ziarele, aloci mai mult timp aspectelor pozitive sau celor negative?***
   Dacă primează negativul, înlocuieşte-l cu conţinuturi despre cultură, progrese tehnologice, psihologie sau orice disciplină care te-ar putea ajuta să te dezvolţi.
2. ***în discuţiile cu alte persoane, le faci jocul celor care-i vorbesc de rău pe alţii?***
   în acest caz, ca să-ţi purifici mintea de „balastul" de răutate care nu te face nici mai bun, nici mai eficient, încearcă să schimbi subiectul. Cu timpul, „cârcotaşul" îşi va da seama că nu primeşti bine astfel de lucruri şi îşi va căuta alţi complici.
3. ***Când vorbeşti cu alte persoane, le ajuţi să-şi dezvolte cele mai bune calităţi?***
   Dacă nu o faci încă, află că ceilalţi sunt oglinda ta, aşa încât ajutorul şi recunoaşterea pe care le oferi se reflectă şi asupra ta.

CUM SĂ APLICI ÎN PRACTICĂ PUTEREA *IKIGAI*-ULUI Sincronizează-te cu obiectivele tale de viaţă

Putem să petrecem zile, luni şi ani absorbiţi de rutină, cufundaţi în inerţia obligaţiilor. Totuşi, după un timp ne vom întreba dacă ne trăim cu adevărat viaţa, sau ne limităm să supravieţuim, îndeplinind aşteptările altora.

Când ai stat ultima oară să te gândeşti care e misiunea ta în viaţă?

Pentru acest exerciţiu final, pregăteşte-ţi un ceai sau infuzia ta preferată şi aşază-te înaintea unei hârtii şi unui pix. Acordă-ţi timp suficient, nu te grăbi. Probabil că ai multe lucruri de făcut: treburi casnice sau de serviciu, să mergi la cumpărături, să planifici călătoria din weekendul următor... dar ce poate fi mai important decât să fii în consonanţă cu *ikigai-ul* tău?

Ceea ce vei face acum e important, aşa încât lasă deoparte orice ocupaţie şi îngăduie-ţi să faci acest exerciţiu final care-ţi poate da o nouă direcţie în viaţă.

Vei construi busola care te va ajuta să călătoreşti pe frecvenţa z'fo'gaz'-ului tău.

în viitor, când te vei simţi dezorientat, vei putea să revii mereu la ea ca să-ţi regăseşti direcţia.



Cele patru componente ale *ikigai*-ului

Societatea noastră actuală este concepută ca să ne dirijăn oate acţiunile şi gândurile spre câştiguri financiare, adică *si* ie investim energia în secţiunea inferioară a cadranului.

Totuşi, când ne concentrăm încontinuu pe câştigurile băneşt ?i nu luăm în considerare toate componentele diagramei *Ikigai* întreaga viaţă ni se poate goli de sens.

Obiectivul nostru în acest exerciţiu final, după ce am călători împreună prin cele 35 de gări, este să integrăm cele pata

omponente astfel încât viaţa noastră să fie în armonie cu va orile şi cu scopurile pe care le avem.

Pentru asta să împărţim foaia de hârtie în patru:

1. Lucrurile pe care le îndrăgesc	***2. Lucrurile de care lumea are nevoie***

3. Activitățile pentru care pot fiplătit(ă)	4. Lucrurile la care mă pricep

1. Lucrurile pe care le îndrăgesc

Această secţiune a exerciţiului este cea mai uşoară. Notează tot ceea ce-ţi trece prin minte că te face să te simţi bine şi fericit. Scrie repede, fără să te gândeşti prea mult. Fii sincer pe deplin şi notează doar ceea ce te pasionează.

îţi place să dormi sub cerul liber? Scrie! Eşti fericit când găteşti un fel de mâncare nou? Scrie! Nu judeca dacă e considerat bun şi util pentru societate. Obiectivul este să scrii tot ceea ce te face fericit.

începe fiecare frază cu *Mă face fericit să*

2. Lucrurile de care lumea are nevoie

Dacă dorim să ne petrecem cea mai mare parte a timpului făcând lucruri pe care le îndrăgim, senzaţia noastră de fericire se va intensifica, însă riscăm să ne cufundăm în egoism.

Una dintre soluţiile-cheie ale unei vieţi lungi şi sănătoase, pe care le-am aflat de la bătrânii din Okinawa, este că toţi aparţineau unei comunităţi, unui *moai* în care se ajutau reciproc. Sentimentul că suntem utili celor din jur reprezintă unul dintre secretele împlinirii noastre ca oameni.

Prin urmare, în cel de-al doilea cadran scrie ceea ce le este necesar celorlalţi; nu numai prietenilor şi familiei tale, ci lumii întregi.

Poţi să începi fiecare frază cu *Dragul meu/draga mea_______________________________ _________are nevoie de_____.*

Apoi poţi să scrii *Lumea are nevoie de* ____sau să te referi la lucruri mai concrete, cum ar fi *Colegii mei de muncă au nevoie de________ori Şcoala la care învaţă copiii mei are nevoie de_______.*

3. Activităţile pentru care pot fi plătit(ă)

Dacă ne limităm să facem ceea ce am scris în primele două cadrane, putem să fim fericiţi şi să ne simţim utili celorlalţi, dar tot avem

nevoie să ne asigurăm traiul şi banii necesari pentru proiectele noastre.

Unul dintre lucrurile pe care le-am observat imediat cât timp am convieţuit cu bătrânii din Ogimi, în Okinawa, a fost că majoritatea continuau să aibă o activitate lucrativă, chiar dacă aveau optzeci sau nouăzeci de ani. De exemplu, vindeau legume din grădină în piaţa locală sau, în cazul lui Yuki, la cei nouăzeci şi trei de ani ai ei, vindea genţi şi portofele de piele pe care le confecţiona singură.

Nu ar trebui să ne fie ruşine să cerem bani în schimbul unor lucruri pe care ştim să le facem. îmbinarea lucrurilor la care te pricepi cu un câştig economic îţi va permite să duci o viaţă decentă.

Există lucruri care ne oferă câştiguri în mod direct şi altele care au potenţialul de a ne aduce bani în viitor. Unul dintre

secretele prosperităţii menţionate de Warren Buffet este să învăţăm să gândim pe termen lung, fără stres.

în cea de-a treia secţiune a acestui exerciţiu poţi să consemnezi ceea ce îţi aduce bani în acest moment, fără să te gândeşti dacă te face fericit sau nu. Limitează-te la a scrie: *Acum îmi câştig traiul cu...*

în continuare, aşterne pe hârtie şi alte posibile surse de venituri ce ar putea săţi asigure traiul în viitor, prin fraze ca aceasta: *în viitor mi-ar plăcea să câştig bani făcând...*

4. Lucrurile la care mă pricep

Uneori ne este greu să ştim la ce suntem buni pentru că potenţialul nostru a rămas în umbra experienţelor emoţionale din trecut. De exemplu, dacă nu am avut un profesor bun de matematică sau de muzică, cu siguranţă vom ajunge să ne spunem „Nu mă pricep la matematică" sau „Muzica nu este pentru mine".

Adeseori ne blocăm aspiraţiile pur şi simplu pentru că hotărâm că „nu ne pricepem" sau pentru că ceilalţi ne-au făcut să credem asta. Dar realitatea este că oamenii pot fi orice îşi doresc.

Şi cine altcineva decât tine ar putea şti care e talentul tău?

Uită tot ceea ce ţi-au spus ceilalţi şi

scrie ceea ce crezi tu cu adevărat. începe frazele din acest cadran al foii cu *Mă pricep la___________*

Pe lângă calităţile tale actuale, trece în revistă abilităţile pe care le poţi dezvolta dacă vei beneficia de pregătirea necesară.

în viitor voi putea să mă pricep la_____ dacă mă pregătesc urmând_________

în acest moment, busola ta cu cele patru componente *ikigai* ar trebui să arate astfel:

Exemplul celor patru componente ale *ikigai*-ului lui Héctor

1. Lucrurile pe care le îndrăgesc **Mă face fericit să scriu.** **Mă face fericit să călătoresc cu prietenii şi familia.** **Mă face fericit să merg la cinema.** **Mă face fericit să-mi ocup timpul cu jocuri video.** **Mă face fericit să beau cafea.** **Mă face fericit să citesc.** **Mă face fericit să stau de vorbă cu oamenii la care ţin.** **Mă face fericit să mă plimb.** **Mă face fericit să fac fotografii.** **Mă face fericit să ascult muzică.** **Mă face fericit orice**	***2. Lucrurile de care lumea are nevoie*** **Prietenul meu Alfredo are nevoie să-l ascult mai mult pentru că tocmai şi-a pierdut locul *de* muncă.** **Familia mea are nevoie să petrec mai mult timp cu ea.** **Colegii mei de muncă au nevoie să le fiu mai mult alături şi să-i ajut.** **Prietenii mei Pepe şi Juan au nevoie de compania mea şi să le spun mai des cât de importanţi sunt pentru** **Cititorii mei au nevoie de mai multă afecţiune din partea mea, pe lângă cărţi şi pagini web.** **Lumea are nevoie de mai**
3. Activităţile pentru care pot fi plătit **Acum îmi câştig traiul:** **Lucrând într-o multinaţională la Tokyo.** **în viitor mi-ar plăcea:** **Să folosesc o parte din economii ca să încep o afacere online la care mă gândesc de câţiva ani buni, dar îmi lipseşte curajul să fac acest pas important.** **Să scriu mai multe cărţi.** **Să scot la vânzare fotografiile pe care le-am făcut.** **Să ţin prelegeri despre cultura japoneză.** **Să investesc banii pe care-i**	**4. *Lucrurile la care mă pricep*** **în acest moment mă pricep:** **Să programez calculatoare.** **Să organizez surse numeroase de informare şi să le sintetizez.** **Să scriu non-ficţiune.** **Să fac fotografii.** **în viitor mi-ar plăcea să mă pricep: Să scriu ficţiune.** **Să gestionez o afacere personală. Să practic yoga.** **Să compun muzică.**

Treci la acţiune

Dacă ai ajuns până aici şi ai completat cele patru cadrane de pe foaie, felicitări! în tine se află germenii succesului.

în cea de-a doua parte a exerciţiului te vei angaja să iei o serie de decizii care îţi vor pune în mişcare *ikigai*-ul.

Pentru ca *ikigai-n|* să iasă la lumină din interiorul nostru este absolut necesar să trecem la acţiune în loc să rămânem simpli spectatori.

Există falsa credinţă că scopul nostru în viaţă este ceva magic pe care suntem destinaţi să-l găsim din întâmplare sau ca urmare a unei revelaţii. Totuşi, dacă asculţi cu atenţie istoriile oamenilor care şi-au găsit pasiunea, îţi dai seama că ea nu rezultă în urma unei coincidenţe sau a magiei. Perseverenţa şi încăpăţânarea au fost cele care, în timp, i-au făcut pe acei oameni pricepuţi la ceva şi i-au determinat să-şi dezvolte pasiunea pentru lucrul cu pricina.

Au fost nevoiţi adeseori să experimenteze multe lucruri tot încercând şi greşind până când şi-au găsit *ikigai-u|*. în alte cazuri, au găsit de la o vârstă fragedă ceva care cu timpul a devenit o sursă de venituri şi de pasiune. Acţiunea precedă pasiunea.

ACŢIUNE – PASIUNE

Sau, cum spunea Donald Kendall: „Succesul precedă munca doar în dicţionar*."

* Desigur, în dicţionarul limbii engleze (*success*, *work*).

adevărat, să divorţezi dacă relaţia ta e moartă de ani de zile, să întreprinzi acea călătorie la care ai visat dintotdeauna...

Esenţial este s-o faci. Nu ai nevoie de permisiunea nimănui, este viaţa ta.

Acum revino asupra foii cu cele patru componente *ikigai* şi subliniază acele aspecte cărora nu le dedici suficient timp în ultima vreme. Cu alte cuvinte, chestiuni care sunt importante pentru tine, dar pe care de la o vreme le-ai lăsat deoparte.

Pentru fiecare dintre acele aspecte neglijate, scrie o listă cu trei acţiuni concrete

Să treci la acţiune înseamnă să faci multe lucruri, cum ar fi să trimiţi acel e-mail pe care voiai să-l scrii de câteva săptămâni, ori să te apuci de cursuri de pictură, să-ţi schimbi locul de muncă dacă nu te satisface cel actual, să te căsătoreşti dacă vrei cu

ele, ca să-i înţeleg armonia.

■ *Să compun un cântec propriu pornind de la acel exerciţiu.*

Corectează direcţia dacă este necesar

Când observi că zilele îţi sunt dominate de nemulţumire, că te macină tot timpul diferite probleme, uită-te din nou pe cadrane şi întreabă-te: integrez cele patru componente ale /fcgai-ului în viaţa mea de zi cu zi? Mă preocup doar de câştigul bănesc? Aloc suficient timp pasiunilor mele?

Aceste momente de îndoială ne determină să luăm decizii, să eliminăm lucrurile care nu funcţionează şi să începem să ne ocupăm de altele noi.

Dacă simţim că e timpul să virăm, poate că ne va fi teamă Ia început, dar, după ce vom corecta direcţia, ne vom da seama că teama era mult mai mare decât saltul.

Renunţă la ceea ce nu te pasionează şi scrie idei noi în cadrane. *Ikigai*-ul, ca şi viaţa, nu este ceva fix şi inamovibil. Schimbă direcţia dacă e nevoie! Viaţa este prea scurtă ca să rămâi blocat într-un deşert.

Elimină ceea ce este de prisos ori întreprinde noi acţiuni, dar nu rămâne pe loc. Nu se va întâmpla nimic nou sau emoţionant dacă tu nu faci ceva pentru asta.

---

pe care le vei întreprinde de acum înainte ca să aplici în practică chestiunile uitate din viaţa ta şi să-ţi manifeşti *ikigai*-ul.

în continuarea exemplului de exerciţiu anterior, dacă deja ştii să cânţi la un instrument şi vrei să te pricepi la compus muzică, poţi să-ţi propui...

■ *Să reascult piesele şi cântecele care mă emoţionează cel mai mult.*

■ *Să învăţ să cânt la pian sau la alt instrument una dintre*

Finalul este un început

La această pagină se încheie o călătorie şi începe alta. Am trecut împreună prin 35 de gări şi fiecare dintre ele ne-a oferit un instrument practic pentru a ne descoperi, consolida şi realiza scopurile în viaţă. Cursul se termină aici, dar acum începe ceea ce este mai important. Când vei închide cartea, după ce vei recapitula aceste 35 de secrete, începe aventura ta. Să-ţi urmezi pasiunea şi să ţi-o dezvolţi ca s-o împărtăşeşti cu ceilalţi este obiectivul cel mai important pe care şi-l poate fixa un om. Ne luăm rămas-bun cu următoarele rânduri şi-ţi dorim călătorie plăcută.

Mulţumim că ne-ai însoţit până aici.
Dacă aplici unele dintre aceste instrumente în viaţă, vei reuşi în mod sigur să faci schimbări majore ce-ţi vor permite să-ţi consolidezi *ikigai*-ul şi să-ţi atingi scopurile.
Totuşi, nu face greşeala de a-ţi lua obiectivele prea în serios.
Urmăreşte-le întotdeauna cu zâmbetul pe buze, permite-ţi să greşeşti şi să înveţi pe parcurs, alături de ceilalţi şi pe cont propriu.
Indiferent unde te vei afla şi indiferent ce vei obţine, ţine minte întotdeauna că totul e pe cale să se realizeze şi totul se află în mâinile tale.
HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) & FRANCESC MIRALLES

35 de secrete ca să-ţi cultivi *ikigai*-ul

1. **Dacă doreşti îmbunătăţiri de 10%, gândeşte-te ce trebuie să faci ca să obţii îmbunătăţiri de 100%.**
2. **Include în agenda ta zilnică cel puţin un „lucru imposibil”.**
3. **Cultivă răbdarea şi perseverenţa în ceea ce ţi-ai propus.**
4. **Dedică 21 de zile pentru introducerea unei deprinderi pozitive noi.**

5. Cere un feedback asupra realizărilor tale de la persoane de încredere.
6. Caută un mentor care să te poată îndruma în cultivarea pasiunii tale.
7. Imită şi îmbunătăţeşte ceea ce-ţi place pentru un proiect propriu.
8. Identifică ceea ce nu-ţi place ca să descoperi, prin eliminare, ceea ce-ţi place.
9. Exersează în fiecare săptămână o calitate pe care vrei să ţi-o dezvolţi.
10. împărtăşeşte-ţi pasiunea cu oameni care au aceleaşi afinităţi ca să învăţaţi şi să vă perfecţionaţi împreună.
11. Ieşi din zona de confort şi explorează noi teritorii.
12. Prioritizează ceea ce este important în raport cu ceea ce e doar urgent.
13. Renunţă la ceea ce nu este esenţial şi rentabil în viaţa ta.
14. Dă proiectului tău un nume care să te determine să treci la acţiune.
15. Recuperează-ţi valorile şi visurile din copilărie.

16. Aminteşte-ţi de „marile succese” din viaţa ta ca să te motivezi.
17. Identifică-ţi cei mai buni prieteni şi acordă-le atenţia pe care o merită.
18. Uneşte punctele din trecut ca să înţelegi prezentul.
19. Stabileşte-ţi un program fără ecrane şi viaţă virtuală.
20. Cultivă conceptul de *slow life* la masă şi în petrecerea timpului liber.
21. Fă un singur lucru şi nu mai multe în acelaşi timp, ca să nu-ţi distragi atenţia.
22. Scrie ceva personal cel puţin 5 minute în fiecare zi.
23. Iniţiază-te în arta haikuului ca să-ţi cunoşti emoţiile.
24. Ia deciziile cruciale de care ai nevoie în acest moment al vieţii tale.
25. întreabă-ţi visele despre chestiunile la care nu ai încă un răspuns.
26. Intră în flux desenând cercul *enso.*

27. Rezolvă un *koan* în fiecare săptămână.
28. Exersează atenţia totală în activităţile cotidiene.
29. Lasă-te în voia serendipităţii şi a altor întâmplări neaşteptate din viaţă.
30. Fă o faptă bună gratuită în fiecare zi.
31. îmbrăţişează-i adesea pe cei dragi.
32. Călătoreşte din când în când fără o destinaţie anume şi lasă-te surprins.
33. Integrează *kaizen* în cultivarea *ikigai-uhii* tău.
34. îndreaptă întotdeauna asupra ta săgeata îmbunătăţirii.
35. îndepărtează-te de sursele de negaţivitate.

JH. inureapia înioiueauna asupra ia sageaia nriounaiauni.
35. îndepărtează-te de sursele de negaţivitate.

Mulţumiri

Familiei şi prietenilor noştri, pentru că ne sunt alături necondiţionat.

Sandrei Bruna şi echipei sale, pentru că a făcut întotdeauna posibil imposibilul.

Lui Carol L., editoare, documentaristă de excepţie şi prietenă excepţională.

Lui Vicente, Rosa, Carlos şi Rodrigo,

pentru atenta lor revizie finală.

Editorilor din întreaga lume care difuzează, prin intermediul cărţii noastre, filozofia *ikigai.*

Librarilor, pentru că fac din pasiunea lor un exerciţiu de înţelepciune împărtăşită.

Tuturor cititorilor şi cititoarelor, pentru afecţiunea şi sprijinul lor plin de inspiraţie.

1. Analizează ultimul roman care te-a impresionat. Ia notiţe

despre punctele tari care-l fac atât de seducător (de exemplu, dialoguri foarte surprinzătoare, frumuseţea descrierilor, întorsă